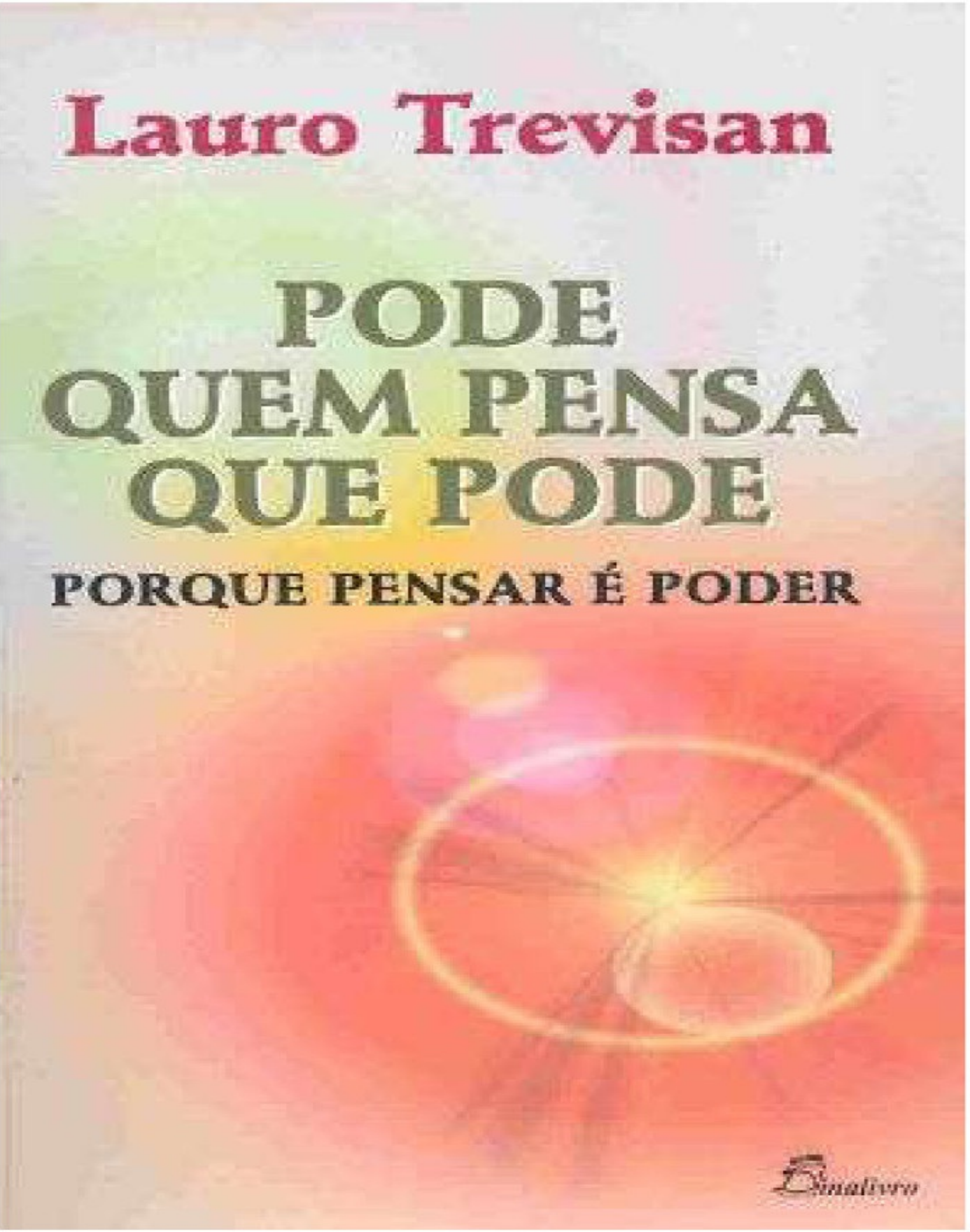
Lauro Trevisan

PODE QUEM PENSA QUE PODE

PORQUE PENSAR É PODER



DADOS DE COPYRIGHT

Sobre a obra:

A presente obra é disponibilizada pela equipe ***Le Livros*** e seus diversos parceiros, com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudíavel a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo

Sobre nós:

O ***Le Livros*** e seus parceiros disponibilizam conteúdo de dominio publico e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: ***LeLivros.Info*** ou em qualquer um dos sites parceiros apresentados neste link.

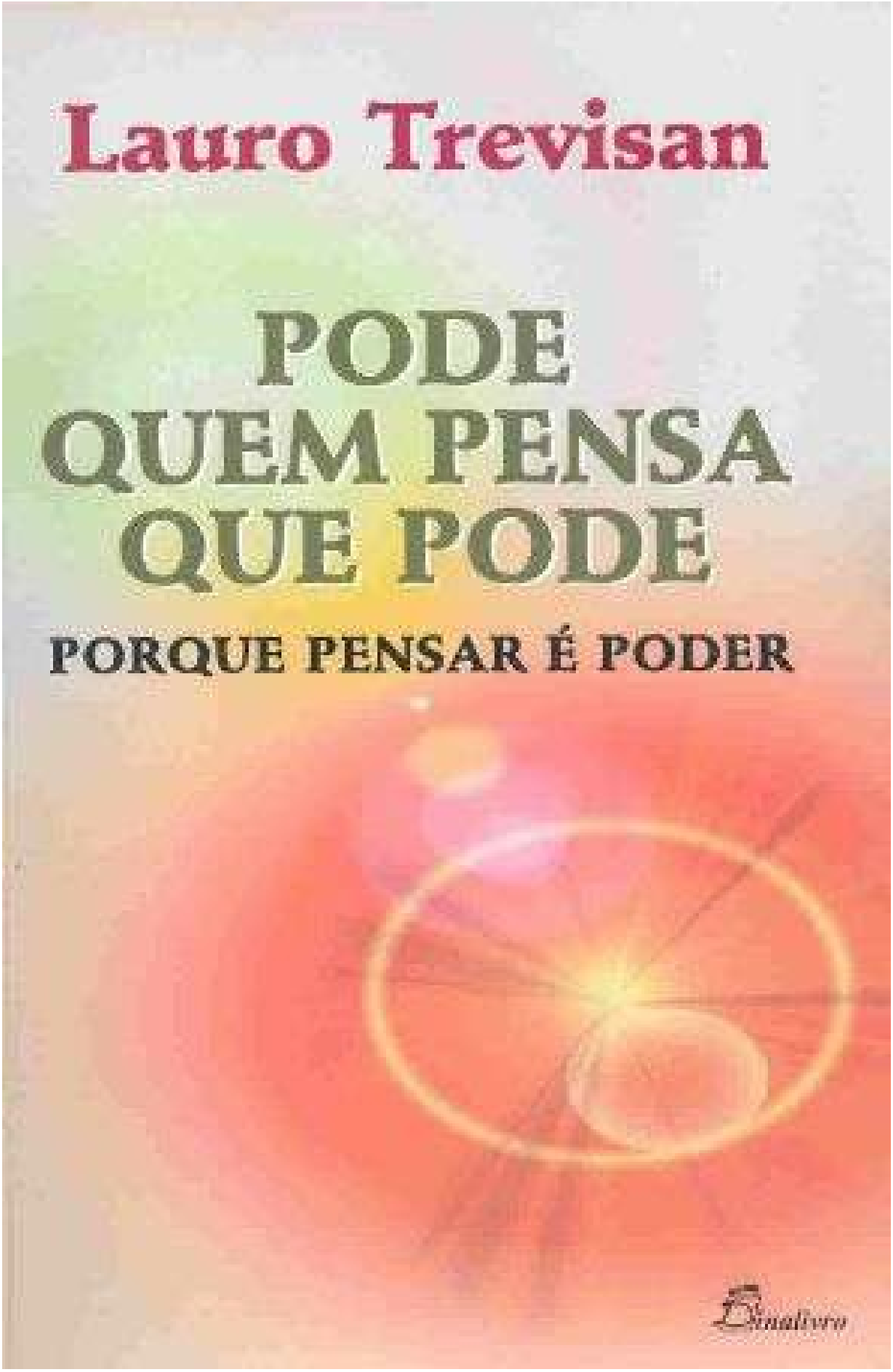
"Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não mais lutando por dinheiro e poder, então nossa sociedade poderá enfim evoluir a um novo nível."

Grupo Provisão estuda mecânica quântica , Pnl, venha você também fazer parte , participe : Whatzapp : 65 9 9632 0674

Lauro Trevisan

PODE QUEM PENSA QUE PODE

PORQUE PENSAR É PODER



Unaliveru

LAURO TREVISAN

PODE

Q UEM PENSA

Q UE PODE

Copyright © 2003 Dinalivro e Lauro Trevisan

Título: ***Pode quem pensa que pode***

Autor: Lauro Trevisan Revisão: Vernáculo

Revisão técnica: Pilar Salazar de Sousa

Capa: Fernando Felgueiras

ISBN: 972-576-282-7

Depósito legal: 203008/03

Paginação e fotolitos: Mário Félix - Artes Gráficas

Impressão e acabamento: SILVAS - Coop. Trab. Gráficos, C.R.L. - Lisboa 1." edição: Novembro de 2003

Todos os direitos reservados para a língua portuguesa por

DINALIVRO

Rua João Ortigão Ramos, n.° 17-A

1500-362 LISBOA PORTUGAL

Tel. 217 122 210 - Fax 217 153 774

Email: info@dinalivro.pt

Conteúdo

C APÍTULO 1 - AS DUAS MAIORES DESCOBERTAS DA HUMANIDADE 5

P ODER DA MENTE: CIÊNCIA OU CHARLATANISMO? .. ..

FUNDAMENTAL É CRIAR E CRER .. ..

C OMO SE LEVANTA VOCÊ DE MANHÃ? .. ..

V OCÊ É O SEU PRÓPRIO REMÉDIO .. ..

NDE SE SITUA A CURA 34

A S DROGAS PARA ALEGRAR A MENTE 3 4

S ORRISO: ÓPTIMO REMÉDIO 3 5

S ORRIA DESDE O AMANHECER 3 5

C APÍTULO 3 - O CAMINHO CERTO DA RIQUEZA .. .. .37

O

S SEUS PENSAMENTOS MATERIALIZAM-SE .. .. .38

T ODAS AS ESCADAS TÊM UM PRIMEIRO DEGRAU 3 8

E XISTE EMPREGO? 39

Q

UEM VIVE EM BAIRROS DE LATA PODE SER RICO? .. .. .39

A GORA PENSE COMIGO 3 9

O

CAMINHO DO SUCESSO 40

C ONSTRUA O SEU IMPÉRIO 4 1

O

EIXO CENTRAL: A SOCIEDADE OU VOCÊ? .. ..

.. ..49

C OMO É DE FACTO O SEU FILHO? 5 0

A GORA PENSE EM SI 5 1

M

UDE OS CONCEITOS DESDE HOJE .. .. .51

C OMO TORNAR O CÉREBRO LÚCIDO E ACTIVO NA VELHICE .. .. .52

D

ESAFIE A SUA IDADE 5 3

M

ENSAGEM FINAL 53

CAPÍTULO 1 - AS DUAS MAIORES DESCOBERTAS DA HUMANIDADE

Era uma tarde de Primavera. Sentado diante da máquina de escrever, eu alinhavava as primeiras ideias deste livro, quando apareceu um amigo e me perguntou:

- O que é que está a escrever?

É claro que ele não estava interessado em ouvir uma prelecção completa sobre todo o tema que eu tinha na cabeça. Tratei de sintetizar tudo em poucas palavras, caso contrário poderia correr o risco de perder o latim e o amigo, como diz o ditado. Aliás, uma vez ensinaram-me que todos os discursos têm duas partes: o início e o fim; e tanto mais perfeito é o discurso quanto mais se aproximar a primeira parte da segunda.

Então, respondi-lhe:

- Estou a pôr em livro as duas maiores descobertas da humanidade.

- Não me diga! - exclamou o homem.

- Pois, é verdade - insisti.

- Quais são? - perguntou ele, cheio de curiosidade.

- A primeira descoberta fantástica, revolucionária, é que existe em toda a criatura humana um Poder Infinito, que tudo alcança. E a segunda é que esse poder é accionado pelo pensamento.

- É simples de mais para ser verdade - criticou o amigo.

- Justamente por ser simples de mais é que é verdade. Se fosse difícil e complicado, teria toda a probabilidade de não ser verdade, porque todas as leis que regem o universo e o ser humano são simples.

- Prove-me - sentenciou ele.

- Você quer que eu o prove a si ou que prove o que estou a dizer? - brinquei.

- Viu? - festejou ele. - Já está a disfarçar.

- Não se apresse. É o que irei fazer ao longo destas páginas. Mostrarei que existe um Poder Infinito em cada criatura humana e assinalarei que esse Poder é accionado pelo pensamento. Como o pensamento é a criação mais simples e mais fácil da mente humana, qualquer pessoa, de qualquer cultura e capacidade, pode usar esse Poder, em qualquer momento da sua vida, para alcançar os seus mais elevados e grandiosos objectivos.

Deus fez tudo tão simples que ninguém consegue queixar-se, com razão, de que não tem a possibilidade de usar esse Poder. Basta pensar.

Se agora você está a pensar, já está a usar o seu Poder Infinito.

Se perante o que estou a dizer você reage e diz que o seu pensamento não tem poder nenhum, já está a usar o Poder Infinito, imanente em si, o qual está a trabalhar para que o seu pensamento não tenha poder nenhum.

Pode, quem pensa que pode.

Jamais terá uma casa aquele que pensa que nunca terá uma casa.

De nada serve você ter talento, capacidade, genialidade, se pensa que nunca conseguirá nada na vida. Nesse caso, marginalizar-se-á e não sairá da estaca zero. A não ser que mude o pensamento. O mundo está cheio de talentos frustrados.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 7

Lembro uma afirmação do filósofo norte-americano Emerson: « Nenhuma aptidão, nenhum auxílio, nenhum treino será capaz de compensar a falta de fé.» Pois bem, ter fé é acreditar que o seu pensamento produz a realidade do seu conteúdo.

Em certa ocasião, escreveu Eliphas Levy : « O pensamento humano cria aquilo que pensa.»

No momento em que você está na posse dessas duas chaves da vida, isto é, que você tem um Poder Infinito no âmago do seu ser e que esse Poder é accionado pelo pensamento -

você abrirá todas as portas.

Você sabe, por experiência própria, que pensar é uma coisa que se faz constantemente: portanto, você e qualquer pessoa do mundo, mesmo os analfabetos de pai e mãe, e mesmo os que hoje estão no fundo do poço, podem, desde já, usar o pensamento positivo para criar o mundo dos seus sonhos, do sucesso e da felicidade.

Você é aquilo que pensa.

Pense, e será o resultado dos seus pensamentos.

Com isso, começou a maior revolução da sua vida.

Levante-se, sacuda a poeira, trace os seus projectos e ideais, acredite neles, e verá que uma Força Divina e uma Sabedoria Infinita realizarão o conteúdo dos seus pensamentos.

Maravilha das maravilhas!

Aqui você verá como usar o pensamento para multiplicar as suas qualidades,

para acrescer o seu mundo material, para curar as suas doenças, para resolver os seus problemas, para viver feliz, alegre e gloriosamente.

Se você acredita nisso, leia este livro.

Se você não acredita nisso, leia este livro.

Se você não acredita nem desacredita, leia este livro.

Uma coisa é certa: depois de ler este livro, a sua vida não voltará a ser a mesma.

Você será, sem dúvida, uma pessoa conceituada, segura de si, autoconfiante, poderosa, positiva, criativa, bem sucedida, rica, agradável, descontraída e feliz.

Sim, porque basta pensar.

- Só pensar? - perguntará você, entre incrédulo e perplexo.

- Sim, pensar, acreditar e seguir em frente na direcção em que o vento do Poder Divino soprar, porque o conduzirá aos resultados desejados.

Pode, quem pensa que pode.

PODER DA MENTE: CIÊNCIA OU CHARLATANISMO?

Antigamente muitas pessoas afirmavam que telepatia, telecinesia, precognição, clarividência, eram bruxaria ou fraude, ou coisas do diabo. Hoje, há uma ciência específica, chamada Parapsicologia, com vastíssima literatura e um arsenal imenso de laboratórios experimentais em todo mundo, que trata desses fenómenos.

De há uns tempos para cá, fala-se muito também em Poder da Mente.

Os menos avisados já metem a sua colherada, afirmando, do alto da sua ignorância, que isso é charlatanismo, aldrabice, mistificação.

Talvez possamos dizer que há dois tipos de críticos negativos: aqueles que são contra tudo o que não se adapta seus absolutismos dogmáticos e aqueles que são contra por ignorância.

E, possivelmente, há dois tipos de críticos positivos: aqueles que estão a favor porque o estudo e a compreensão do conteúdo os posiciona assim; ou são contra porque o estudo o a compreensão do conteúdo os posiciona dessa maneira.

Nenhuma pessoa dotada de bom senso, e no uso das suas faculdades mentais, pode deixar de ser crítico positivo, se quer ser honesto consigo e com a humanidade.

Poder da Mente é uma nova ciência moderna, com objectivo próprio, terminologia própria, comprovada por métodos científicos, ou seja, empírico, dedutivo e indutivo.

Muitas vezes vejo pessoas confundirem Poder da Mente com Parapsicologia ou Religião, ou Psicologia, ou Filosofia. Embora abranja muitos aspectos de cada uma dessas ciências, na verdade o Poder da Mente tem o seu próprio caminho.

Hoje, há milhões de pessoas que se ocupam dessa ciência, e a literatura multiplica-se aos milhares anualmente. Eu mesmo já lancei até agora dezenas de livros e ministrei centenas de jornadas, tendo proferido palestras para aproximadamente quinhentas mil pessoas, de todos os níveis culturais, no Brasil e no estrangeiro.

Quando realizei uma das jornadas sobre o Poder da Mente em Portugal, adquiri um livro de título « A Mente do Futuro» , escrito por H. Pato. Em dada altura, ele afirma: « O que, indubitavelmente, representa um passo transcendental no conhecimento do homem, é o auge recente da investigação dos poderes desconhecidos da mente. No entanto, no Ocidente a sua manifestação tem sido constantemente reprimida. Por um lado, pelo nosso obstinado racionalismo, que surge como paladino da ciência; por outro lado, quando estes temas "ocultos"

são considerados proibidos ou, no melhor dos casos, próprios de charlatães de barraca e indignos de qualquer preocupação científica.»

Mas nas minhas constantes viagens por esse mundo fora, posso afirmar que o interesse por essa ciência e a procura da sua compreensão têm sido realmente extraordinários. Isso já é indicador de que estamos a inaugurar uma nova era na história da humanidade.

Bem-aventurados os que acreditam que o homem é muito mais do que é, porque esses estão a caminho do seu grande destino.

O Q UE VEM A SER O PODER DA MENTE?

Ao falar em Poder da Mente, saltam duas palavras aos olhos, cada uma significando um universo, e as duas juntas fazendo uma ciência.

Poder, expressa uma força superior, uma energia ilimitada, uma capacidade de acção irresistível, a ponto de sobrepor-se a qualquer tipo de obstáculo, capaz de alcançar qualquer objectivo, capaz de materializar qualquer palavra.

Será que existe realmente esse Poder?

Existe.

Em primeiro lugar, a Religião ensina esta verdade. Toda a Religião que acredita num Deus admite a existência de um Poder Superior, capaz de realizar o acto criador.

Jesus falou claramente sobre esse Poder, existente no interior de todas as pessoas.

Disse ele: « E tu, quando orares, entra no teu íntimo e ora a teu Pai, que está no íntimo; e teu Pai, que tudo vê, ouve-te e atende-te...»

Ele chamou Pai a esta Presença todo-poderosa existente no íntimo da criatura humana.

Noutra ocasião, disse: « Tudo o que pedires ao Pai, em oração, crendo que alcançarás, alcançarás.»

Por aqui se vê que esse Poder é infinito. Tão infinito quanto infinita pode ser a mente de uma pessoa. Trata-se, portanto, do infinito relativo.

Segundo Jesus, nós temos o Pai dentro de nós. Por isso, temos o Poder em nós.

Deus, segundo a Religião, está no âmago do ser humano. Assim sendo, você, e o Deus que habita o seu interior, tudo podem.

Os mestres espiritualistas, de todos os tempos, assinalaram esta verdade.

Já o grande pensador, escritor, filósofo e teólogo Agostinho de Hipona, conhecido na Igreja como Santo Agostinho, escreveu, referindo-se a Deus: « Eis que habitáveis dentro de mim e eu lá fora a procurar-vos. Por conseguinte, meu Deus, eu não existiria, de modo nenhum existiria, se não estivésseis dentro de

mim.»

Ora, a presença de Deus numa pessoa confere-lhe a grandeza infinita.

Aliás, a Bíblia diz: « Vós sois deuses.» Isto significa que você tem a dimensão divina, porque Deus é em você.

Numa outra passagem, afirma a Bíblia: « Porque d'Ele, n'Ele e por Ele existem todas as criaturas.»

Se você existe n'Ele, Ele é em você.

A verdade da existência de Deus em si carrega em si a verdade da existência de um Poder Infinito em si.

O Mestre Jesus, que se dizia viver numa absoluta interacção com o Pai, ensinava a todas as pessoas: « Tudo quanto pedirdes e suplicardes ao Pai, em oração, crendo, alcançareis.»

COMO AGE O PODER, SEGUNDO A RELIGIÃO

A forma pela qual alguém pode comunicar com o Poder Infinito, com a Presença Infinita, com o Deus Interior, com o Pai que habita o âmago, o íntimo, é a palavra, o pedido, a oração, o desejo, o pensamento, a imagem, a mentalização.

O homem pede e Deus atende. Deus, pois, é a resposta.

Não é o contrário, como muitos pensam, isto é, que Deus age e o homem responde.

Por outras palavras, Deus, que habita o seu interior, só pode agir em si através de si mesmo.

Você pede e ele atende: « Tudo quanto pedirdes ao Pai, recebereis.»

Noutra altura, ensinou o Mestre Jesus: « Pedi e recebereis, porque todo aquele que pede, recebe.»

Aqui salta mais uma verdade: Deus nunca falha. Se você colocar correctamente as premissas das Leis superiores, o resultado nunca pode falhar.

Se houver falha, foi você quem falhou, porque Deus nunca falha. Assim como escreveu o apóstolo Tiago: « Pedis e não recebeis porque pedis mal.»

Há cerca de dois mil anos, escrevia um grande mestre espiritualista, chamado João Evangelista, que foi discípulo de Jesus: « Ora, sabendo que atende os nossos pedidos, sabemos também que receberemos o que pedimos.» - Sabemos que receberemos o que pedimos.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 10

A Lei não falha. Porque Deus não falha.

Mas se a si a Religião não diz nada, veja o que afirmam os grandes mestres da ciência do Poder da Mente.

O Q UE DIZEM OS MESTRES

O reconhecimento da existência de um Poder Infinito no subconsciente de cada pessoa, por incrível que pareça, é unânime entre os mestres da mente.

Independentemente da filosofia pessoal ou da corrente de pensamento a que se dedicaram, todos admitem a realidade de um Poder, que é accionado pela mente consciente.

Joseph Murphy é uma das grandes expressões da ciência do Poder da Mente. Autor de mais de trinta livros, tendo proferido palestras no mundo inteiro, escreveu ele: « Já vi o poder do subconsciente erguer pessoas que se encontravam liquidadas, tornando-as novamente fortes, dotadas de força vital e integradas em si mesmas, livres para irem pelo mundo em busca de felicidade, saúde e alegria.

« Há um milagroso poder de cura no seu subconsciente, capaz de acabar com os tormentos mentais e com problemas de coração. Você pode abrir a porta da prisão da mente e libertá-lo.» (« O Poder do Subconsciente.»)

Napoleon Hill, autor de diversas obras, no seu livro « O Poder da Psicologia Positiva»

escreveu: « A sua mente tem um poder ilimitado para converter um desejo em realidade.»

Ele coloca claramente a existência de um poder, situado na mente.

Harold Sherman, também autor de diversos livros, declarou: « A atitude do "Eu Posso", mantida dia após dia, é invencível.»

James K. Van Fleet tem um livro com o título « O Poder Miraculoso de Cada Um» . O

título já fala do Poder Infinito que você tem imanente em si.

Vou agora citar Samuel Dodson: « Se todos os homens, mulheres e crianças deste mundo utilizassem o poder íntimo que possui cada um, e todos os seres aprendessem a utilizar o seu poder mental universal, o seu poder mental cósmico, este mundo seria realmente diferente. As seitas religiosas não discordariam umas das outras, as nações não estariam sempre em disputa umas com as outras, nem o homem se empenharia na luta aparentemente interminável pelo poder e pela força.»

Ele quer dizer, entre outras coisas, a grande verdade de que, no momento em que cada um dos cinco mil milhões de seres humanos se consciencializar de que contém em si o Poder Infinito, que tudo lhe concede, acabariam as disputas e o mundo entraria numa era de paz e fraternidade.

Orison Swett Marden escreveu: « Há em nós um poder que, se o conhecermos ou o valorizarmos, nos tornará capazes de fazermos tudo o que sonhamos ou imaginamos, ou de sermos aquilo que desejamos ser.» (« Os Milagres do Pensamento» .)

Ralph Waldo Emerson foi considerado o filósofo que exerceu maior influência na vida norte-americana. Viveu de 1803 a 1882. Escreveu livros, poemas, ensaios e cartas. Disse ele: « E

o profundo poder, no qual existimos e cuja bem-aventurança nos é acessível, não só se basta a si mesmo e é perfeito em cada instante, como também faz com que o acto de ver a coisa vista, o espectador e o espectáculo, o sujeito e o objecto, sejam um só.»

O famoso escritor norte-americano Joseph Murphy escreveu num dos seus livros: « Nas profundezas do seu subconsciente, à espera de se expandir e de se expressar, há uma sabedoria infinita, há um poder infinito, há um armazenamento ilimitado de tudo o que é necessário para uma vida perfeita.»

A MENTE É O MOTOR DO PODER

Até agora fixámo-nos particularmente na realidade da existência de um Poder Infinito em cada pessoa.

Mas a palavra poder vem sempre acompanhada - no nosso caso - de outra, que a dimensiona e completa: a palavra mente.

Poder da Mente.

Uns dizem Poder da Mente, outros dizem Poder na Mente. Isso seria como se perguntássemos se o carro anda por causa da força do motor ou por causa da força no motor.

Quer se consiga definir exatamente quer não, o que importa é saber que basta ligar a chave de ignição e o carro andará.

Na fantástica caminhada pelo mundo da mente, você poderá usar palavras como alma, espírito, consciente e subconsciente, Sabedoria Infinita, Poder Divino, Pai, Deus interior, Eu Superior, mente cósmica, Poder curador e criador, Espírito Santo, Força Infinita, Presença Divina, Fonte da Vida, Vida Supraconsciente, Eu maior, Luz Divina, e outras designações que, longe de gerarem confusão, estão a dizer que há um mundo incomensurável, cuja dimensão total ainda não foi alcançada. Mas isso não nega a realidade.

Não é necessário que você saiba tudo sobre motores para que faça o seu carro funcionar.

Eu, por exemplo, já fiz o meu carro andar milhares de quilómetros, levando-me onde eu queria ir, e no entanto não sei nada de motores.

O homem efectuou descobertas grandiosas no mundo exterior e realizou invenções incríveis. Isto, porém, pode ser apenas o começo de tudo.

Também no campo da mente estamos apenas no limiar. Mas as descobertas são estupendas e, já neste estádio, podem conduzir o ser humano a uma nova vida, melhor, mais agradável, mais abundante, mais saudável, mais plena e mais feliz.

A descoberta do Poder da Mente colocou-nos milhões de anos-luz à frente dos primitivos e está a abrir caminho para uma nova humanidade.

Este mundo de misérias, de sofrimentos, de fome, de frustrações, de tristezas, de violência, de desamor, de fracassos, que você vê ao seu redor, já não tem sentido para quem descobriu que existe um Poder Infinito, na sua própria mente, que tudo lhe alcança.

Você é o que é a sua mente. Ora, usando de forma maravilhosa a sua mente, viverá, de facto, num mundo maravilhoso.

Incrível?

Não mais incrível do que o assombro do imperador Nero se hoje se erguesse do túmulo e visse aviões, automóveis, televisões, computadores e todos esses aparelhos que fazem parte do nosso dia-a-dia.

Antigamente - e muitos ainda hoje - pensavam que isso de clarividência, telepatia, precognição, telecinésia, movimento de objectos sem causa aparente, era charlatanismo ou fraude.

Actualmente, isso e muito mais faz parte da capacidade humana.

Portanto, não fique parado na Idade da Pedra Lascada, senão você acabará por viver no tempo do meu tio-avô, que não entendia por que é lhe davam injecções na nádega se era a cabeça que lhe doía.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 12

A EVOLUÇÃO DA HUMANIDADE RESULTA DO PODER DA MENTE

Nunca a humanidade se voltou tanto para o conhecimento do seu microcosmo como na época actual.

As dimensões fantásticas do ser humano estão a empolgar as mentes mais avançadas.

Embora, desde os seus primórdios, o homem se tenha voltado para si mesmo, na tentativa de descobrir e desvendar os seus próprios mistérios, só nos nossos dias há uma exploração mais frenética e mais apurada do universo humano.

Estamos no começo. Um belo e promissor começo.

Perante a precariedade da vida humana actual e perante o imenso universo mental a ser conquistado, só podemos rir quando se fala, por aí, em fim dos tempos. Na verdade, estamos no início dos tempos.

Como se pode pensar no fim se estamos ainda no começo?

Para você ter uma ideia do nosso estado actual, vou citar U. S. Andersen: « O

homem chegou à Terra há tão pouco tempo, que mal teve tempo de respirar.» Pense nas palavras de Richard Carrington:

« Imaginemos que, por alguma magia, toda a história da Terra podia ser comprimida num único ano. Nesta escala, os oito primeiros meses seriam completamente sem vida. Os dois meses seguintes seriam dedicados às criaturas mais primitivas. Só na segunda semana de Dezembro é que apareceriam os mamíferos. O homem, como o conhecemos, entraria em cena aproximadamente às 23h 45min do dia 31 de Dezembro. E a idade da história escrita ocuparia não muito mais que os últimos sessenta segundos. Eis como é recente o pensamento do homem.» (« O Segredo dos Segredos»).

Mas nessa breve passagem pela Terra, o homem já realizou obras gigantescas, descobriu maravilhas fantásticas, inventou coisas estupendas. Inventou imensas naves pesadíssimas, que voam pelo espaço; chegou à lua; mandou naves para outras galáxias; inventou computadores incríveis; produz comprimidos para curar doenças; órgãos artificiais para substituir os deteriorados; envia imagens que podem ser captadas em todos os rincões do planeta; grava melodias com altíssima perfeição; realizou experiências de enorme sucesso na engenharia genética; captou os segredos dos átomos; e mais e mais e mais.

Que criatura grandiosa é o ser humano!

Que poder incomensurável encerra em si mesmo!

Se nesse pequeno espaço de vida já deu passos tão assombrosos, é de confiar plenamente que os caminhos da humanidade serão cada vez mais belos, saudáveis, perfeitos, grandiosos, maravilhosos.

Isto tudo tem acontecido e continuará a acontecer porque a mente humana possui um inesgotável Poder criador e realizador.

Estamos num momento em que todas as pessoas já têm condições de reconhecer a existência deste Poder.

A dimensão infinita está em todas as mentes e não apenas naqueles que conseguiram elevar-se a alturas inimagináveis.

Todos temos a mesma origem, a mesma natureza, o mesmo Poder.

Foi para demonstrar na prática esta verdade que escrevi um livro com o título « Os Outros Puderam, Você Também Pode» .

Q UEM PODE O MAIS, PODE O MENOS

É engraçado: há pessoas que sorriem incrédulas quando eu digo para mentalizarem a realização dos seus desejos, porque, pela Lei de que o semelhante atrai o semelhante, os desejos acontecerão. No entanto, essas mesmas pessoas ajoelham-se na primeira igreja e oram pela paz universal, pela justiça social, para que o amor ilumine a humanidade, para que a fraternidade aconteça na face da Terra.

Aí está o mais interessante: a pessoa que está a fazer essa prece, pela lógica deve acreditar que a sua prece tem o Poder de produzir tal maravilha no mundo. Se não admitisse essa possibilidade, não estaria a rezar.

Então não é muito mais simples e viável acreditar que a sua prece, a sua mentalização, pode curar o seu fígado, transformar a sua depressão em alegria, conseguir o seu carro, encher a sua mesa de alimentos, alcançar um emprego?

Você, portanto, pode muito bem estar a negar o mais simples e a acreditar no mais difícil.

Se você acreditar na justiça universal deve, consequentemente, acreditar no poder de realizar a sua própria justiça, que é o estado mental de equilíbrio, de equanimidade, de interacção entre a mente, o corpo e sua vida.

A justiça divina e universal do cosmo estabelece que todo o efeito decorre de uma causa correspondente. Por exemplo, se você acredita que uma mente saudável pode produzir um corpo doentio, está a declarar que, em Deus e no universo, não existe justiça, pois neste caso o efeito nada teria a ver com a causa.

Na verdade, a mente alegre alegra o corpo e emite vibrações de alegria para o cosmo, contribuindo assim para o bem do universo.

Veja o que escreveu Agnes Sanford, no seu livro « A Luz Que Cura» : « Se cada um que reza pela paz universal tivesse suficiente poder de oração para conseguir a cura de uma constipação, este seria um mundo diferente dentro de vinte e quatro horas.»

VOCÊ É O SEU ÚNICO LIMITE

Realizava eu, há dias, em Teresina, uma jornada sobre o Poder da Mente.

Numa entrevista para a televisão, perguntou-me o repórter:

- O Poder da Mente tem limites? Respondi-lhe:

- O Poder da Mente não tem limites. A pessoa é o seu próprio limite.

Você conhece o aquecedor solar? São placas colocadas em lugar adequado para captar a energia do sol e, com isso, aquecer a água. Cada placa recolhe toda a sua capacidade máxima de energia, mas o sol é muito mais, infinitamente mais, do que a energia captada.

O Poder imanente na criatura humana é infinito, mas é usado de acordo com a capacidade e potencialidade da mente. Portanto, o Poder é tão infinito quanto infinita possa ser a mente humana.

Tudo o que você pode pensar, criar, sonhar, desejar, imaginar, pode realizar.

Um dia, o avião não existia; o ser humano imaginou-o e o avião tornou-se realidade material.

Eu gosto de citar a frase fantástica com a qual Orison Swett Marden inicia um dos seus livros: « A Alma obtém tudo o que conceber e realmente desejar.»

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 14

Veja bem: Tudo o que conceber e realmente desejar. Quantas doenças, que foram consideradas incuráveis em tempos passados, hoje são facilmente curáveis. E a cura, muitas vezes, processa-se por formas imaginadas. Como foi o caso daquela pessoa que me escreveu:

« Eu sofria de uma dor de cabeça há 36 anos; todos os recursos da medicina e curandeiros eu experimentei e não havia solução para o meu problema. Eu já não suportava. Tinha alturas em que quase ficava louca de dor. Então, a minha cunhada disse-me: « Lê "O Poder Infinito da Sua Mente", que você fica curada. Foi a hora mais sagrada que eu tive. Li o livro, há cerca de um ano, nunca mais sofri daquela dor que me maltratava tanto...»

Garanto-lhe que o meu bisavô jamais sonhou com a televisão. Mas alguém sonhou e a televisão existe.

As grandes realizações são devidas a pessoas que souberam sonhar grandes sonhos.

Foi o que escreveu Murphy: « Todos os poderes do infinito estão latentes e são-lhe inerentes.»

Aquela senhora da dor de cabeça tinha o seu próprio Poder de cura, embora tivesse permanecido latente durante 35 anos.

Estes poderes são-lhe úteis na medida em que você os utilizar.

De nada valia àquela mulher da dor de cabeça a existência desse Poder curador se ela não sabia usá-lo.

Adianta alguma coisa você possuir um edifício de cem apartamentos se dorme na sarjeta?

Você é o seu único limite.

O seu Poder é infinito, mas se você não o usar ou se o usar indevidamente, não passará de um marginalizado.

Não é porque hoje você é um pobre desgraçado que não existe este Poder.

Vamos. Abra os olhos. Desperte. Entre na sua verdadeira realidade. Assuma a sua grandeza. Ponha a mão no seu Poder maravilhoso e seja feliz, rico, saudável, cheio de amor.

O FUNDAMENTAL É CRIAR E CRER

Grande parte da humanidade anda de rastos pelo chão porque não é capaz sequer de levantar a cabeça.

E o pior é que muitos, também, não são capazes sequer de levantar o pensamento.

Se aparece alguém a apontar para o alto, mostrando que, além da cabeça, existem nuvens, estrelas, o sol, a lua, logo rebatem dizendo que isso tudo é conversa.

Aí começa a grande diferença entre as pessoas.

Você vê milhões de seres humanos que vivem uma vida digna, elevada, confortável, alegre, saudável; e vê milhões de criaturas revolvendo-se na

miséria, na insanidade, na mediocridade, no sacrifício, nas privações.

Quando a pessoa acredita apenas no submundo, viverá no submundo; quando acredita na sua própria grandeza e capacidade, levanta-se à altura de Deus.

Frank Lloyd Wright foi um famoso arquitecto, considerado um dos génios mais criadores. Foi ele que disse que « acontece sempre aquilo em que realmente se crê» .

Se você crê no sucesso - será bem sucedido.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 15

Se você vive na mediocridade, não significa que não possa sair desta situação. Afinal, mediocridade é estado mental. Mudando-se a mente, muda-se a realidade.

ANTES DE TUDO, CRIAR

Assim como é impossível você construir uma casa se antes não a construiu na sua mente ou na mente do seu arquitecto, da mesma forma é impossível você ter uma vida maravilhosa se antes não a criou na sua mente.

A realização ou materialização é apenas uma consequência.

Para que a sua vida seja mais do que é agora, crie essa realidade na sua mente.

Uma das provas de que somos imagem e semelhança de Deus é que temos o Poder criador.

Você pode criar o que quiser na sua mente e isso já é um grande milagre.

Em vez de criar sofrimento, tristezas e misérias, crie a felicidade, o amor e o sucesso. E

assim será. Porque ao pensamento segue-se a realidade.

Norman Vincent Peale ensinou que, antes de tudo, você deve decidir o que quer ser; depois, tem de ter de si uma imagem mental como sendo assim. E este famoso escritor conclui:

« Jamais se atinge a meta que não esteja bem definida na mente.»

Depois de criar o objectivo na mente, creia, com todas as forças interiores, que assim será.

Lembre-se agora do que disse Frank Wright: « Acontece sempre aquilo em que realmente se crê.»

Anote mais uma vez: Criar e crer são os factores básicos do seu crescimento e sucesso na vida.

O IMPOSSÍVEL É POSSÍVEL

Em Fevereiro de 1988, lancei mais um livro: « O Poder Infinito da Oração» .

A receptividade foi impressionante. Só no mês de Fevereiro, esgotaram-se cinco edições.

É que se trata de um assunto muito mais importante do que as pessoas supõem.

Nos grandes acontecimentos da vida, nas horas de extremo perigo, nas situações desesperadas, mesmo quem nunca orou não deixa de experimentar um impulso instintivo para a prece, na busca da solução ou da salvação, principalmente quando tudo o mais parece ter falhado.

Nesse livro, escrevi um capítulo com o título: « Oração é Milagre» .

Veja o que diz uma parte do texto:

« Pode-se afirmar que oração é milagre, porque a prece se realiza através de uma força e um poder não explicados pela ciência.» O milagre existe.

Todos os dias milhares de pessoas são curadas extraordinariamente de doenças consideradas incuráveis. Conheci pessoas de quem os médicos disseram que nunca sairiam da cama e hoje andam por esse mundo fora mais sadias do que nunca.

Quantas pessoas não poderiam jamais caminhar, e hoje caminham; quantos negócios saíram da falência prevista, para o sucesso total; quantos casamentos se ergueram das cinzas, para a mais linda comunhão de amor; quantos náufragos se salvaram contra todas as esperanças; quantas pessoas saíram de acidentes de forma tão impossível que se consideram como tendo nascido de novo!

Que força estranha é essa, chamada milagre?

Que poder desconhecido é esse a que dão o nome de milagre?

Emmet Fox escreveu: « Sabemos que a nossa oração será atendida, mas nunca sabemos exatamente "como".

« Às vezes» , continua ele « parece não haver meios, em termos humanos, para a solução do problema, e no entanto ele é resolvido de alguma maneira gloriosa e emocionante.»

O « como» é exactamente a premissa do milagre. Porque o milagre não é um acontecimento impossível de ocorrer, mas a maneira pela qual acontece é que se supunha impossível. Portanto, por milagre não se entende um rompimento da ordem natural estabelecida por Deus, mas a realização da ordem natural por caminhos e meios desconhecidos humanamente até hoje.

Quando Jesus saciou a fome de cinco mil pessoas famintas - isso é coisa que muitos restaurantes fazem diariamente; mas saciar a fome de cinco mil pessoas com sete pães e sete peixes - aí está o milagre.

O milagre é a realização da prece, ou da mentalização, através de meios maravilhosos e desconhecidos.

O milagre, pois, está ao seu alcance. Basta que você acredite nele.

Todo o pensamento em que se acredita, acontece.

Toda a oração em que acredita, acontece.

O milagre é a força divina imanente em si.

Se essa força é imanente em si - você é o seu poder de milagre. Por causa do poder de Deus, que existe em si.

Foi por isso que Jesus afirmou, com extrema sabedoria: « Tudo é possível àquele que crê.»

Creia firmemente que aquilo que você deseja acontece e fique tranquilo, porque acontecerá.

O milagre é simples.

MATERIALIZAÇÃO DA IMAGEM

Visitei as pirâmides de Quéfren, de Miquerinos, e penetrei na pirâmide de Quéops, indo até à câmara do rei.

Ao lado das pirâmides, que eram sepulturas reservadas de cada rei, existem, em tamanho bem menor, câmaras que eram sepulturas dos familiares do rei, como esposa, princesas, filhas.

Numa dessas câmaras, cuja existência data de aproximadamente há quatro mil anos, podiam-se ver as paredes completamente revestidas de imagens de pessoas, animais, aves, armas do tempo, material de pesca, barcos, esteiras, e assim por diante. A razão dessas gravações nas paredes era a crença de que, na sua viagem para o Além, os mortos tinham o Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

poder de materializar os animais, alimentos e objectos que aí estavam gravados, a fim de os usar na medida em que necessitassem.

Essa crença fez-me lembrar o ensinamento da ciência do Poder da Mente, que diz que toda a imagem gravada na mente, com fé, se torna realidade física.

Na antiguidade egípcia, acreditavam que aquelas imagens gravadas nas paredes podiam adquirir vida e forma através do poder dos mortos, que eles supunham continuarem vivos na sua viagem para o Além.

Há muito de verdade nisso, mas aqui nesta vida. Você tem o Poder maravilhoso de materializar as imagens criadas na sua mente. Aliás, dizem os mestres que as realidades materiais não são nada mais do que a materialização das imagens mentais de cada pessoa.

O seu mundo material, ou seja, a sua casa, o seu frigorífico, os seus móveis, o seu terreno, a sua oficina, a sua cozinha, o seu carro, os seus alimentos, existem no seu mundo material porque existiram antes no seu mundo mental.

Diga-me, pois, com que pensamentos e imagens você convive e eu lhe direi qual é o seu património material.

Se você é uma pessoa negativa, envolta em imagens negras e desagregadoras, o seu mundo material será isso.

Você colhe na vida o que semeia na mente.

Perante tantas atribulações da vida e de inesperados reveses, muitas pessoas

chegam à conclusão de que a vida é incontrolável. Nas conversas por aí, você ouve, com frequência, comentarem que uns nasceram voltados para a lua e têm muita sorte, ao passo que outros têm o fatídico destino de viverem marcados pelo azar e pela má sorte. Em face de acontecimentos do dia-a-dia, exclamam:

- Você é um homem de sorte! É incrível! Ou então:

- Você tem imenso azar, santo Deus!

Se o mundo fosse dominado por forças aleatórias, e se o ser humano não tivesse condições de realizar o seu viver, o mundo seria um aglomerado de confusões, de descontrolos, de imprevisibilidades, concebido, então, por uma inteligência limitada e superada pela sua própria obra.

Este não seria o mundo de Deus, porque o mundo de Deus é concebido por uma Inteligência Infinita e regido por Leis superiores e infalíveis.

James Allen, famoso escritor ligado à ciência do Poder da Mente, afirmou que « a Lei rege e governa tudo, desde o mais trivial pensamento, palavra ou acto humano, até aos agrupamentos dos corpos celestes» .

Todo o universo, portanto, é regido por Leis.

Quando são colocadas correctamente as premissas de cada Lei, o resultado nunca pode falhar. Nada importa se a pessoa conhece ou não a Lei.

Se você bebe água, mata a sede, mesmo que não conheça esta Lei de Causa e Efeito; mesmo que você não acredite nesta realidade; e mesmo que você conteste esta verdade.

O ser humano também é regido por Leis e não pelo acaso, pela sorte ou pelo azar.

A sua vida não é nem mais nem menos do que a consequência da sua própria causa. Isto quer dizer que você é o autor de si mesmo. Quer você aceite quer não esta verdade, ela continuará sempre a acontecer.

Você é, sem dúvida, a causa de tudo o que lhe acontece na vida.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

NÃO CHORE EM TÚMULO ERRADO

Existe um ditado gaúcho, usado para as pessoas que se queixam de alguém que não é culpado: Está chorando no túmulo errado.

Você também, ao queixar-se de Deus, da vida, das pessoa, da sua situação, está a chorar em túmulo errado. Deve, isso sim, queixar-se de si mesmo. Porque só você é o seu próprio autor. Nada ocorre na sua vida que não tenha a causa em você mesmo.

Você é a causa da sua tristeza, da sua depressão, do seu fracasso, do seu sofrimento; você é a causa da sua alegria, da sua felicidade, do seu sucesso, da sua saúde.

A sua mente é o seu Poder criador.

A VIDA É O Q UE VOCÊ PENSA

Para mim - dizia uma mulher irritada - a vida é uma matemática, pois passo o tempo todo a resolver os meus problemas. Na verdade, a vida é o que cada um pensa que ela é. Se você está em baixo, queixa-se de Deus e de todo o mundo, diz que a vida é uma droga, uma frustração, um mal necessário, uma coisa de loucos...

Se você está feliz, dirá que a vida é bela, uma alegria, uma satisfação, uma maravilha, o mais lindo dom de Deus. A sua definição de vida depende do seu estado mental.

PENSE Q UE A VIDA É UMA FESTA

Eu digo sempre que a melhor definição que encontrei para a vida é esta: A vida é uma festa!

Desde o amanhecer, ao acordar, sorria para o milagre da sua vida que continua; abra a janela e contemple as últimas estrelas que brilham no céu; o sol que tinge de ouro o horizonte; os pássaros a dançar e a cantar pelos ares; as flores, molhadas de orvalho, perfumando o alvorecer; os animais que festejam o nascer do dia; as montanhas apontam para o alto, mais verdes do que nunca; o riacho borbulha por entre as pedras; as pessoas desejam bom-dia umas às outras... Pois, então, entre nessa festa você também.

Inunde a sua mente de pensamentos de alegria e de sucesso. Imagine que o seu dia será positivo. Crie agradáveis expectativas para essas vinte e quatro horas. Acredite que a sua colheita será farta. E comece a caminhar com amor no coração e com a certeza de que tudo correrá bem. Ao sair para a rua, mentalize-

se de que este será um lindo dia para você. E assim será.

Se lhe disserem

Que esta vida não presta,

Diga: Amigo, não diga isso.

Cante, dê vivas, porque

A vida é sempre uma festa!

(Do livro « Pétalas de

Vida»)

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 19

A SOLUÇÃO ESTÁ EM SI

Recebo inúmeras cartas, de todo o lado, onde se relatam maravilhas alcançadas por pessoas que põem em prática as Leis da mente, accionando desta forma as suas Forças Interiores.

Ainda hoje, muitos nada sabem sobre a existência de um Poder Infinito, imanente na criatura humana. Nem por isso deixa de existir esse Poder.

Na direcção em que você dirigir a sua mente, nessa mesma direcção caminhará a sua vida e o seu mundo material.

Ninguém foi atirado para um mundo aleatório, dominado por forças estranhas e incontroláveis. O escritor U. S. Andersen escreveu, num dos seus livros: « A má sorte não se abate sobre você; você cria-a. O sucesso não é resultado de trabalho duro; é resultado de pensamento positivo.»

Você é, de facto, o que é a sua mente. E o seu mundo material é resultado do seu mundo mental.

UMA CARTA

Recebi uma carta, há tempos, cujo conteúdo quero revelar-lhe, pois é a prova do que tenho vindo sempre a afirmar:

«É com imenso prazer que te escrevo esta carta, comunicando-te o que consegui através do Poder Infinito da Mente.

«Há cerca de dois anos que leio sobre o Poder da Mente, mas só depois de ter lido sete livros teus, é que aprofundei de tal forma que te asseguro, consigo tudo o que quero e fiquei outra pessoa, mais alegre, realizada, feliz, espalhando a tua filosofia a todos os meus amigos, colegas de magistério e alunos. Digo-te mais: Reencontrei-me no caminho.

«Até os meus filhos se mentalizaram para conseguirem os seus intentos... Tenho a certeza de que se tivesse lido os teus livros dez anos antes, seria ainda melhor.

«Ainda não fiz o teu curso, mas sinto-me como se o tivesse feito, porque me sinto firme e decidida na minha vida.

«Conforme o que me pediste naquela tarde de terça-feira, do mês de Setembro último, no teu auditório, relato agora:

«Mentalizei durante quatro meses a cura de uma lesão no cérebro de meu filho, por ocasião de um forte acidente. Ele, com doze anos, ajudou-me na mentalização e, após quatro meses, o médico acaba de nos dar a grande notícia: "O teu filho está curado." Repara que ele só iria curar-se aos seus 16 anos. Portanto, está recuperado quatro anos antes, pelo Poder da Mente.

«Eu sofria de dores de cabeça horríveis; estou cem por cento curada, desde Março de 1987.

«Sofria de dores na coluna vertebral, há muitos anos; há sete meses que nada sinto.

«Quem segue a tua filosofia, hodierna, vive tranquilo, não agitando os nervos, o coração, deixando-os trabalhar sadiamente.

«Agradeço, enfim, a bendita hora em que comecei a ler os teus livros, sendo que "A Cura Pela Palavra" é o meu livro de cabeceira. Já o reli quatro, cinco vezes, por isso sou FELIZ.»

Esta senhora está a transmitir uma lição a muita gente. Em vez de ficar a lastimar a sorte, o que importa é mudar a situação, alterando os padrões mentais.

Mente animada e confiante, que cria realidades positivas, supera as dificuldades

e melhora a situação.

Nunca se deixe abater pelos reveses, mas use essa Força Superior, que é accionada pelo pensamento, para vencer o negativismo e traçar as metas desejadas.

Pode, quem pensa que pode.

FAÇA DESTE ANO O MELHOR DA SUA VIDA

Sempre que você começa um novo ano, ou que comemora um aniversário, você vibra com uma fé incrível de que tudo vai mudar, que lhe acontecerão muitas coisas boas e, principalmente, você alimenta a esperança de que os seus sonhos mais lindos se tornarão realidade.

Com o passar dos dias, no entanto, você percebe que tudo vai ficando como « dantes, quartel-general em Abrantes» . E acaba por concluir que a vida não tem solução.

Mas a verdade é que a vida tem solução, desde que você tenha solução.

Se você quer que este ano lhe traga muitas coisas boas, é preciso que, antes de tudo, saiba quais são as coisas boas que quer que aconteçam.

O avião, o comboio, o navio, o autocarro chegam ao destino se houver quem saiba qual é o destino e os leve lá.

Sabe você o que quer?

Lembre-se de que as realidades da sua vida nascem na mente. É necessário, portanto, que você determine mentalmente os objectivos benéficos que deseja alcançar.

Concentre-se calmamente e diga para si mesmo o que espera deste ano.

Vou facilitar-lhe o roteiro. Concentre-se em cada uma das áreas a seguir e assinale o que deseja obter.

Não esqueça a lei ensinada por Jesus: « Pedi e recebereis, porque todo aquele que pede, recebe.»

Na área intelectual: cursos, aprendizagem, especializações, livros, conhecimentos, congressos, seminários...

Na área mental: estudos sobre as forças mentais, livros, cursos; libertação da depressão, do desânimo; alegria, felicidade, paz de espírito...

Na área amorosa: casamento, noivado, namoro, felicidade.

Na área física, ou seja, orgânica: cura de alguma doença, saúde, vitalidade, superação do *stress*...

Na área material: casa, carro, apartamento, frigorífico, casa de banho nova, sala nova, gravador de vídeo, forno de microondas, televisão, terreno, máquina nova, loja, negócio, emprego, tractor, equipamento tal...

Na área financeira: dinheiro que deseja para levar uma vida confortável.

Na área familiar: reconciliação, amor, bom entendimento, paciência, tolerância, perdão; reatamento do diálogo com pai, mãe, filho, irmão...

Na área social: amizades, clubes, festas...

Na área de lazer: viagens, férias, visitas, excursões, passeios, divertimentos...

Na área religiosa: oração, igreja, culto, reuniões, encontros, bíblia, associações...

Aqui está apenas uma pista do que você pode mentalizar para que lhe aconteça este ano e em todos os anos.

Faça a lista dos seus pedidos, guarde-os para que ninguém saiba, e mentalize todos os dias, acreditando que assim é e assim será.

Goethe, famoso literato alemão, escreveu: « Estás determinado? Agarra-te a esse momento; o que puderes fazer ou sonhar que podes fazer, começa a fazê-lo. A coragem traz em si o génio, o poder da magia. Empenha-te somente e a mente incendeia-se; começa, e o trabalho será completado.»

Aí está. Agarre-se a esse momento com fé e coragem. Ele é o ponto de partida para grandes realizações.

Sonhe, deseje, incendeie a sua imaginação e leve acesa essa tocha. E a vitória sorrir-lhe-

á.

Para frente e para o alto, porque pode, quem pensa que pode.

PODE, Q UEM PENSA Q UE PODE

« Não há força mais poderosa no mundo do que uma ideia incendiada pela fé: remove montanhas, levanta edifícios imponentes, abre caminhos, alcança as galáxias e eleva o ser humano à altura de Deus.»

A frase anterior está gravada em bronze no *foyer* do Teatro Santa Maria. Foram proferidas por mim ao encerrar o discurso, na solenidade de inauguração desse teatro e do Palácio da Mente, no dia 23 de Outubro de 1987.

Na verdade, a realização dessa obra é mais uma prova de que toda a ideia incendiada pela fé remove montanhas de obstáculos e produz milagres.

Esta força maravilhosa não é privilégio de algumas pessoas apenas, mas de todo o ser humano, inclusive daqueles que se debatem nos descaminhos da miséria e do sofrimento.

Toda a criatura humana é imagem e semelhança de Deus, portanto tem o Poder Infinito, capaz de realizar os sonhos mais grandiosos.

VOCÊ TAMBÉM PODE

Numa outra placa de bronze, fixada na coluna de cimento diante do Palácio da Mente, comemorativa do evento, consta, no final, esta frase: « Pode, Quem Pensa Que Pode» .

De facto, o pensamento possui, no seu âmago, uma espantosa força materializadora.

Dois anos antes, existia, num terreno da rua Tuiuti, um chalé. Hoje está lá o Palácio da Mente, com seis andares. É a sede do meu trabalho, em Santa Maria.

Talvez você tenha um pequeno terreno coberto de carqueja e mato. Por que não sonha ter uma casa?

Ao pensamento segue-se a acção; à acção segue-se a materialização.

Lembre-se: Pode, quem pensa que pode.

A placa a que me referi, em que consta a Construtora Portella como executora da obra, foi descerrada por Flávio Portella, em nome do seu pai, Sebastião, fundador daquela firma construtora.

É bom que você saiba que Sebastião Portella começou a vida como servente de pedreiro. Em cada tijolo das suas obras colocava muita força de vontade e muitos sonhos de progresso. Subiu, cresceu, e a sua firma, hoje dirigida pelos familiares, tornou-se grande.

Eis mais uma razão para você gravar na mente esta verdade: Pode, quem pensa que pode.

COMO SE LEVANTA VOCÊ DE MANHÃ?

Ao perguntar como se levanta você de manhã, lembrei-me da pergunta que se faz, com frequência, nos grupos infantis: Qual é a primeira coisa que faz o burro, quando nasce o sol?

Certo dia, eu fiz essa pergunta a uma criança e ela respondeu de imediato:

- Lava a cara e vai trabalhar.

Se eu perguntar a um brincalhão como se levanta ele de manhã, por certo há-de responder, com um sorriso malicioso, entortando os lábios:

- Com as pernas, não é?!

Mas há quem se levante com cara de missa de sétimo dia; ou com cara de quem troveja mas não chove.

Existe uma expressão, muito conhecida, que fala em sair da cama com o pé direito ou com o pé esquerdo, para dizer que se levantou bem ou mal-humorado.

Conheci um rapaz que se levanta sempre mal-humorado, e só depois de algumas horas se começa a sentir bem.

Há pessoas que, ao acordar, parecem um ciclone: reclamam do tempo, praguejam porque a água do banho está fria, resmungam contra o tecido da toalha enquanto se enxugam, acham o pequeno-almoço uma porcaria, e saem rua fora como quem vai para o matadouro. Esse tipo de pessoas terá um dia desagradável, porque vão passá-lo como um dragão, lançando fogo pelas ventas.

Mas existem muitas pessoas, felizmente a maioria, que se levantam bem-dispostas, cheias de vida, abençoando o dia e imaginando mil coisas maravilhosas que irão acontecer.

Essas pessoas levantam-se com uma banda de música no coração, tocando melodias deliciosas e alegres.

Para muitas pessoas, o dia é como uma marcha: se iniciam a marcha com o passo certo, continuarão a marchar com o passo certo; se iniciarem com o passo errado, seguirão com passo errado.

Você, no entanto, não é conduzido por forças astrais que determinem o seu dia.

Nada disso. Você é que deve determinar o seu dia, tornando-o abençoado, feliz, saudável e próspero.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 23

No momento em que abrir os olhos, ao acordar, sorria, satisfeito, e resmungue algumas palavras jocosas e agradáveis. Assim, você está a assumir o comando do seu dia.

Enquanto se espreguiça, tente cantarolar uma canção alegre e gostosa, esse tipo de canção que costuma levantar os níveis do seu bom humor.

Quer seja dia de sol, ou chuva, ou seja nublado, para você é um lindo dia, porque você é o dono da sua vida e fará dessa jornada, que se inicia, um milagre de belas colheitas.

Lembro-me daquela parábola, contada pelo Mestre: « Saiu o semeador a semear a sua semente...»

Desde o amanhecer, você é o semeador a semear a sua semente. A sua semente, e não a dos outros. E você vai semear a semente da alegria, do bom humor, do sorriso, das palavras positivas, dos prenúncios agradáveis.

Siga em frente, com a certeza de que a sua vida se está a tornar um dia melhor e com a segurança de que os seus celeiros acumularão mais e mais tesouros materiais, mentais e espirituais.

Não se esqueça, pois, ao acordar, de ligar o seu bom humor e o seu pensamento positivo.

Dê os bons-dias às pessoas e responda aos cumprimentos, dizendo que vai cada vez melhor.

Agora eu saúdo-o:

- Bom-dia!

- Bom-dia!

- Como é que vai?

- Cada vez melhor!

Se Maomé não vai à montanha, a montanha vai a Maomé: se você não acorda bem-humorado, faça o bom humor ir até si, trazendo-o para o interior da sua mente.

A NOVA MANEIRA DE VER OS OUTROS

Johann Wolfgang Goethe é considerado a maior personalidade da literatura alemã, famoso como poeta, romancista, dramaturgo e ensaísta. Viveu de 1749 a 1832.

Certa vez, escreveu ele, com muita sabedoria: « Trate as pessoas como são, e elas permanecem assim. Trate-as como se fossem o que podem ser, e ajudá-las-á a tornarem-se no que são capazes de se tornar.»

Na verdade, muita gente queixa-se dos outros, mas nada faz para que se tornem melhores; ou então, fazem-no pelo caminho errado, que vai trazer mais complicações do que resultados benéficos.

Não vou falar das pessoas que procuram rebaixar os outros. Essas, por conta da Lei do Retorno, só vão colher desgostos, menosprezo e sofrimentos.

Quero-me referir a si, que se aflige com o comportamento de certas pessoas e gostaria tanto que fossem melhores e mais felizes. Se no entanto as tratar como são, não está a contribuir em nada para que possam tornar-se um pouco melhores. Tratando as pessoas como são, não ofereceu nenhum subsídio para que cresçam na vida, para que iluminem as suas qualidades e encontrem o melhor caminho para a sua realização pessoal.

Se você ensina as pessoas a tornarem-se melhores, já está a contribuir de forma poderosa para que se tornem melhores.

Goethe acertou no ponto. Mostrou ser realmente grande pensador e homem sábio.

« Trate-as como se fossem o que podem ser» , escreveu ele, « e ajudá-las-á a tornarem-se no que são capazes de se tornar.»

Se você trata um homem nervoso, impulsivo, ofensivo, impaciente, como se fosse calmo, controlado, positivo e paciente, você está a ajudá-lo a tomar-se assim.

Com esta forma de proceder, você evita ser mal compreendido e insultado.

Simplesmente você está a tratá-lo como ele deseja ser tratado, o que o torna altamente receptivo.

Quem não gosta de ser valorizado?

Vendo no outro as qualidades de que ele precisa ou que deseja ter, está a contribuir para que ele assim seja, pois esta imagem actuará de forma poderosa na mente consciente e subconsciente dele.

Richard Bach, no seu livro « Ponte Para o Sempre» , dizia: « Para trazer qualquer coisa à sua vida, imagine que já lá está.»

Para trazer qualquer coisa à vida de uma pessoa, imagine que já lá está. Se, imaginando que já lá está, você ajuda a tornar realidade o conteúdo da imaginação, nada mais correcto do que vivenciar esta realidade.

Vamos supor que o seu filho tem muita dificuldade nos estudos. Se você passa o tempo a dizer-lhe que precisa de estudar muito porque não tem inteligência e é duro de cabeça, está a reforçar e a solidificar o problema.

Toda a mensagem que o subconsciente aceita como verdade, executa-a. Portanto, a sabedoria está em transmitir ao filho afirmações que signifiquem o que você quer que ele seja.

Diga, por exemplo: « Você é muito inteligente. Já mostrou muitas vezes que é inteligente. Então, estude com calma e tenha confiança em si, porque será sempre bem sucedido.»

E a partir de agora trate o seu filho como um rapaz inteligente. Nunca torne a

falar das dificuldades de aprendizagem.

Ao considerar o seu filho inteligente, estará a gravar essa verdade no subconsciente dele.

Faça assim com o seu marido, com a sua mulher, com todas as pessoas, e estará dar a mais inteligente contribuição para que se tornem no que são capazes de se tornar.

Todos os defeitos de uma pessoa não são nada mais do que a sombra da qualidade nela existente. Ilumine a qualidade e a sombra desaparecerá.

ENGANO: A VIDA NÃO É UMA LUTA

No outro dia, eu ouvia uma palestra em que o conferencista se firmava na ideia de que a vida é uma luta. E citava pensadores, poetas, filósofos.

O poeta Gonçalves Dias, no seu poema « Canção do Tamoio» , escreveu:

« ... a vida

É luta renhida:

Viver é lutar

A vida é um combate

Que os fracos abate,

Que os fortes, os bravos,

Só pode exaltar» .

Quando se analisa profundamente a essência da vida, chega-se à conclusão de que é um equívoco dizer que a vida é uma luta.

Lutar significa enfrentar alguém ou algo que está contra nós; é digladiarem-se duas forças antagónicas.

Se você disser que a vida é uma luta está a afirmar que os outros estão a investir contra si ou que você está a investir belicosamente contra os outros, em todos os

momentos do dia.

Isso não é verdade.

A sua vida é você. Neste caso, a vida seria uma luta se você estivesse constantemente a lutar contra si. Isso só pode acontecer se está a promover uma guerra interior. Ora, guerra interior produz devastação e destruição. Portanto, quem assim agisse estaria doente, perturbado, fora da realidade, fora de si, autodestruindo-se.

Na verdade, a essência do ser humano é amor, é luz, é paz, é Deus.

Pense comigo: se a essência de toda a criatura humana, feita à imagem de Deus, é amor, luz, paz, Deus, não existe conflito, nem luta entre seres da mesma dimensão superior, porque ninguém é mais e ninguém é menos do que ninguém.

Certa vez li numa revista a seguinte frase: Se alguém é superior a si, porquê lutar? Se alguém é inferior a si, porquê lutar? Se alguém é igual a si, não há razão para lutar, pois ambos têm a mesma compreensão de tudo.

Se os seres humanos são essencialmente iguais, lutar é idiotice.

Além do mais, todos somos um no universo, de tal forma que se eu luto contra alguém, estou, com efeito, a lutar contra uma parte de mim mesmo, e isso não é correcto.

Por outro lado, se todos somos um, a vida é comunhão, congraçamento, fraternidade, harmonia e solidariedade.

Toda a criatura humana tem Deus dentro de si, por isso tem o Poder Infinito, que tudo alcança e é a fonte de tudo. Quem possui esta verdadeira compreensão, não pode falar em luta ou conflito, já que não precisa de tirar nada a ninguém, já que ninguém o está a impedir de nada.

Longe de ser uma luta, a vida é uma caminhada abençoada, alegre, feliz, agradável, saudável, fraterna, harmoniosa, pelos caminhos ensolarados e floridos deste paraíso terrestre, criado pelo Amor Divino aos seus filhos.

Você não vai lutar contra nada nem contra ninguém. Você vai cumprir a sua missão maravilhosa, realizando os seus dons e procurando tornar ainda mais lindo este mundo que lhe foi dado por Deus.

- Mas, e a luta de cada dia? - insistirá você.

Não existe luta. Cada dia abre-lhe as cortinas para que você siga em frente, com fé e alegria, na realização da sua missão cósmica e humana.

Foi por isso que Jesus disse que a vida é um banquete; e eu continuo a afirmar que a vida é uma festa.

Se você disser ou pensar que a vida é uma luta, o seu subconsciente cumprirá a sua imaginação e você gastará enormes somas de energia para alcançar o seu objectivo. Se você disser e pensar que a vida é uma festa, o seu subsconsciente executará essa projecção mental, tornando a sua vida alegre e festiva.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 26

ENGANO: O MUNDO NÃO É MAU

Abra as páginas da Bíblia e você verá que foi Deus quem criou o mundo. Continue a ler e aprenderá que também o ser humano foi criado por Deus. E, por fim, narra o livro sagrado: « E

viu Deus todas as coisas que tinha feito, e eram muito boas.»

Vivemos, portanto, num mundo maravilhosamente bom.

Contemple as flores, tão mimosas e lindas, envolvidas pela suavidade de fragrâncias inesquecíveis; olhe as estrelas, no seu espectáculo de luzes; erga os olhos para o céu e veja o azul infinito, galopado pela cavalaria branca das nuvens; percorra as matas, os rios, as cascatas, os lagos, os mares, as praias, as montanhas, os vales, as planícies sem fim; voe com os pássaros multicoloridos e caminhe com os animais portentosos ou delicados, meigos ou fortes, delgados ou possantes.

Sim, este é um mundo lindo, aprazível, delicioso, fascinante.

Agora olhe ao seu redor: multidões humanas espalhadas por toda a parte. Seres formados à imagem e semelhança de Deus. Inteligências de alcance ilimitado. Mentes de poder inesgotável. Corações feitos para inundar de amor o planeta.

Este é o mundo de Deus e o mundo de Deus não é mau.

No entanto, se gravarem na sua mente a imagem negativa de que o mundo é mau, cheio de inimigos, de perigos, estão, na verdade, a transformar a verdadeira realidade da criação divina. Além disso, se incutirem na sua cabeça

que o mundo é hostil, você corre o risco de gerar angústias existenciais, que podem desaguar numa depressão profunda. Este mal pode, ainda, ser acrescido de um estado mental em permanente desconfiança, pavor, medo, impotência e desânimo.

Esta filosofia e teologia, ao invés de aproximar as pessoas, criando um elo transcendental de fraternidade, de boa vontade, de congraçamento, de comunhão, de solidariedade e de colaboração, cava abismos de separações subtis e subconscientes. E o ser humano entra em confusão mental pelas contradições que lhe são postas.

De um lado, insistem que deve haver solidariedade; de outro lado, pregam que o mundo é mau, que se deve fugir do mundo, que a vida está cheia de perigos, de hostilidades, de maldades e de ameaças.

Como pode uma pessoa amar e odiar ao mesmo tempo o mundo? Como é possível abraçar e ao mesmo tempo temer o ser humano?

Seria, talvez, como dizer que o mundo é bom e mau ao mesmo tempo; e que a criatura humana é boa e má ao mesmo tempo, vivendo com outros seres humanos que são filhos de Deus e filhos do mal na mesma essência.

- Pois bem - perguntará você -, onde está a verdade?

A resposta é você que a dará.

O Mestre ensinou um dia: « Procure a verdade e a verdade libertá-lo-á.»

Se nós acreditamos, porém, que o mundo e os seres que habitam este mundo são obra de Deus, chegaremos facilmente à conclusão de que vivemos num mundo bom, num mundo lindo, num mundo abençoado, num mundo agradável, em convivência com seres humanos que são filhos de Deus, templos do Altíssimo, imagem divina, nossos irmãos de origem e de verdade.

Neste momento, nasce, com a espontaneidade da luz solar, uma linda canção de amor no seu coração, que será cantada em sinfonia com todos os seres amorosos do universo.

E você dirá, com emoção: o mundo é realmente bom.

CAPÍTULO 2 - PENSE SAÚDE

Hoje, mais do que nunca, tornou-se verdadeira a predição do Dr. John Schindler quando afirmou, no seu livro « Como Viver 365 Dias Por Ano» :

«As coisas mais absurdas que se imaginaram ou se poderiam imaginar antes de 1936, sobre o mecanismo da doença induzida pelas emoções, são insignificâncias comparadas com as que têm sido descobertas. E a acumulação de novos conhecimentos apenas começou.»

Vou contar-lhe algo que é uma verdadeira revolução no campo da medicina convencional. Trata-se de um dos maiores avanços na compreensão das causas, dos efeitos e da cura das doenças.

Estudos e pesquisas científicas, realizadas por centros médicos, institutos, clínicas e universidades, descobriram que há uma interrelação perfeita entre a mente, o cérebro e o sistema imunológico.

O sistema imunológico é composto pelos glóbulos brancos, entre os quais se destacam especialmente os linfócitos T. São os encarregados de procederem à autodefesa do organismo contra qualquer invasão ou agressão doentia e nefasta.

Se o exército branco, encarregado de fortalecer e defender o vasto território do corpo humano, estiver bem preparado, em ordem, numeroso, forte, as doenças não se instalam. E se porventura se instalarem, serão vencidas e expulsas pelos glóbulos brancos, sob o comando da elite, chamada linfócitos T.

Se a doença ou a invasão de certos vírus, bacilos, bactérias ou micróbios nocivos encontrar esse exército dizimado e fraco, conseguirá ganhar terreno e apossar-se de alguma parte do organismo, instalando-se aí de forma autônoma, prejudicial e permanentemente agressiva contra o resto do corpo.

O que é que fortalece ou enfraquece os linfócitos T e, conseqüentemente, o sistema imunológico?

PESQ UISAS E DESCOBERTAS

« Mais recentemente» , relata a revista Seleções, Agosto/87, « uma notável série de experiências laboratoriais localizou com precisão o íntimo relacionamento entre o cérebro e o sistema imunológico.»

Pesquisas realizadas pelo Professor Novera Spector, dos Institutos Nacionais de Saúde, dos Estados Unidos, bem como por estudiosos da Faculdade de Medicina

da Universidade de Alabama, em Tuscaloosa, comprovaram a teoria.

Já os professores Allan L. Goldstein e Nicholas R. Hall, da Faculdade de Medicina da Universidade George Washington, descobriram que « o cérebro e o sistema imunológico comunicam entre si através de uma família de hormonas, chamadas timosinas, e de outros elementos existentes no sangue» .

Esta mesma revista concluiu que « muitos cientistas estão atualmente a investigar os efeitos de emoções específicas no sistema imunológico» .

A psicóloga Margaret Kemeny, da Universidade da Califórnia, em Los Angeles, constatou que « casos de recorrências de herpes genital estavam relacionados com sensação de depressões» .

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 28

Outra equipa de cientistas verificou que o *stress* mental provoca danos no sistema imunológico.

Realizando uma experiência, a psicóloga clínica Janice Kiecolt-Glaser e o virólogo Ronald Glaser retiraram sangue de 40 estudantes de Medicina, em diferentes épocas do ano escolar e, por fim, durante os exames. Descobriram que o *stress* arrasava o seu sistema imunológico.

O Dr. Isaac Djerassi, Director dos Serviços de Oncologia do Centro Médico Mercy Catholic, em Filadélfia, afirma que « actualmente dispomos de provas irrefutáveis de que uma atitude mental adequada pode ajudar o sistema imunológico a funcionar com muito mais eficácia» .

Além disso, os pesquisadores de psiconeuroimunologia contam com provas evidentes de que as emoções, as atitudes mentais e a força de vontade afectam extraordinariamente o sistema imunológico.

Robert Adler e Nicholas Cohen, da Escola de Medicina da Universidade de Rochester, nos Estados Unidos, depois de experiências realizadas sob a inspiração do fisiologista russo Ivan Pavlov, concluíram que existe uma ligação entre o cérebro e as células sanguíneas especializadas que formam o sistema imunológico. *(Visão,* 29/6/88).

Outros cientistas descobriram que o sistema imunológico não só sofre interferência do cérebro como também comunica directamente com ele.

A doença é uma derrota temporária. Ponha em ação a sua poderosa voz positiva e confiante de comando e o seu exército de defesa destroçará os inimigos.

A mente age directamente sobre o cérebro através de pensamentos, sentimentos e emoções. O cérebro, então, reage de imediato, libertando certos tipos de hormonas benéficas ou maléficas que, por sua vez, fortalecem ou enfraquecem os linfócitos T. Assim sendo, a mente fortalece ou enfraquece o sistema imunológico, que é composto pelos glóbulos brancos e especialmente pelos linfócitos T.

Os estados mentais positivos levam o cérebro a liberar uma hormona chamada endorfina.

Endorfina é uma palavra composta do prefixo endo, que significa interno, e do vocábulo morfina, que é um anestésico, analgésico, sedativo.

A morfina, que você conhece, usada para aliviar ou eliminar a dor, é uma espécie de ópio aplicado directamente no sangue do paciente. É interessante saber que a morfina aplicada em injecção intramuscular, ou via oral, não produz efeito. Ocorre que se descobriu que o cérebro tem receptores para a morfina, até porque ele mesmo produz e liberta a morfina interna, sob certos estímulos. Como o sangue atinge essas regiões cerebrais, só causa efeito a morfina externa aplicada no sangue.

- Qual é a ação da endorfina?

Esta hormona, produzida pelo cérebro, alivia ou elimina totalmente a dor, tanto física quanto emocional. Além disso, pode produzir sensação de bem-estar, de euforia, de prazer, de êxtase até.

Mais ainda: as endorfinas actuam sobre o sistema imunológico, fortalecendo os linfócitos T.

- O que é que leva o cérebro a liberar as endorfinas?

São os estados mentais positivos. Por exemplo, pensamentos e sentimentos de alegria, de paz, de amor, de felicidade, de autoconfiança, de fé, de bom humor, de relaxamento, de euforia, de idealismo, de coragem, de alegre expectativa, de sucesso, de vitória, de força de vontade, de impulso, de generosidade, de boa vontade, de ternura, de iluminação interior, de sonhos e desejos grandiosos em que se acredita.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

A MENTE, O CÉREBRO E A ENDORFINA

Mentalizações positivas em nível beta, alfa ou teta, agem poderosamente sobre o cérebro, que liberta grandes quantidades de endorfinas, produzindo agradáveis sensações e fortalecendo o sistema de autodefesa orgânica.

Orações positivas e cheias de fé são, por isso mesmo, poderosos factores de saúde e de cura.

Meditações sobre o Bem, Deus, o Amor infinito, o Poder Infinito, a Sabedoria Infinita, a Presença Divina, a Perfeição Total, a harmonia cósmica, a comunhão universal, a Luz Divina, a essência infinita do ser humano, o Reino dos Céus, a iluminação interior, a felicidade - também produzem efeitos altamente benéficos no corpo humano.

Estados mentais positivos de contemplação interior provocam sempre bem-estar.

A integração mental e emocional com a natureza estimula positivamente o cérebro, produzindo a endorfina do prazer e beneficiando a saúde.

Também quando você se liga interiormente em Jesus Cristo no Pai Celestial, em Maria Santíssima, nos seus santos e anjos protectores, sentindo emoções positivas, estas actuam no cérebro libertando a endorfina, que não só alivia a dor como pode levá-lo, inclusive, ao êxtase.

Agora você consegue raciocinar porque o estado de fé indescritível, alcançado por certas pessoas, em determinados momentos, chega a eliminar a dor e a curar o corpo.

O Dr. Sang Lee, formado em Medicina na Coreia, e especialista em Medicina Interna e Alergia, nos Estados Unidos, afirmou que « a mente e o corpo são um todo. Quando há uma situação alegre e esperançosa, a química cerebral altera-se, libertando um tipo especial de hormona, chamada endorfina, que fortalece o sistema imunológico, podendo, inclusive, eliminar células cancerosas» .

Lembre-se de que a sua mente é a insubstituível farmácia do corpo.

OS EFEITOS DA ENDORFINA

Normam Cousins era editor da revista americana *Saturday Review*. Este homem sofreu de artrite espinhal e estava condenado a passar o resto dos seus dias no

leito, com o corpo rígido como uma estátua.

Em determinada altura Cousins ouviu o médico canadiano Hans Selye dizer que o *stress* afecta a química do corpo e predispõe o organismo à doença.

Perante essa afirmação, Norman raciocinou: « Deve suceder o contrário com quem libertar as tensões. Emoções positivas, como a alegria, devem tornar o corpo saudável.»

Passou a praticar a « terapia da fé e do humor» , conseguindo curar-se. Tornou-se até jogador de ténis nas horas de folga.

A revista *Planeta,* da Série Ouro, conta o caso de um jovem lavrador, chamado Roy Tapping, que num certo dia de 1983, enquanto trabalhava no campo, perto de Oxford, ficou com o braço separado do corpo na altura do ombro, por uma máquina de ceifar. O rapaz não só não desmaiou como pegou no braço decepado e caminhou um quilómetro até ao hospital onde, numa cirurgia bem sucedida, que durou dez horas, os médicos conseguiram reimplantar o braço do agricultor. Com certeza o cérebro deve ter liberado uma grande dose de endorfina, a qual, como você viu, tem acção tanto anestésica como imunológica.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 30

Durante a última guerra, notava-se que os soldados feridos seriamente, que deviam ser enviados de regresso a casa, suportavam os ferimentos com muito menos morfina do que aqueles cujas lesões, mais leves, determinariam o seu regresso ao campo de batalha. A explicação é que a agradável expectativa do regresso ao lar activava a produção da endorfina no cérebro.

Quantos jogadores de futebol, que sofrem lesões muito dolorosas, conseguem continuar a jogar sem sentir as dores nem os efeitos da lesão! O entusiasmo, a vontade de jogar e ganhar, a atenção voltada para a partida e a expectativa da vitória, não raro emocionalizada pelos adeptos, levam o cérebro a activar a produção da endorfina.

Terminado o jogo, aí, sim, sentem dores fortíssimas.

ESPECULAÇÕES SOBRE O ASSUNTO

Nesse momento, eu parei de escrever, finquei as mãos no queixo e comecei a imaginar o que, na verdade, teria ocorrido no corpo de Jesus Cristo, dos santos e

mártires, quando foram submetidos a tão dolorosos sofrimentos. Não poderia ter acontecido que a Força Interior, a fé, a irresistível elevação espiritual, actuassem fortemente sobre o cérebro, desencadeando grandes doses de endorfina, a qual elimina a dor e produz sensação agradável?

E essas pessoas que passam por sobre brasas, por exemplo na noite de São João, sem sofrer queimaduras?

Não é possível que uma pessoa, em transe ou em êxtase, não sinta cansaço?

Você nunca percebeu que quando actua por amor, com gosto, por prazer, sente muito menos cansaço do que aquilo que deve realizar por obrigação, interesseiramente e em estado de conflito?

No meu Livro « O Poder Infinito da Sua Mente» , escrito em 1980, eu já afirmava: « A sua mente age e o seu corpo reage. Portanto, queira bem ao seu corpo. Ame-o. Não o perturbe nem o castigue, gerando pensamentos negativos e destrutivos na sua mente.

« Mente doente, corpo doente. « Mente sadia, corpo sadio.»

Se você soubesse o poder que a sua mente exerce sobre o corpo, tanto na direcção da doença quanto da saúde, dedicar-se-ia muito mais a estudar essa realidade.

O Dr. Sang Lee, médico coreano, contou que « até uma senhora de 70 anos, que não podia andar, anda agora a escalar montanhas de 3000 metros de altura. Creio que Deus nos deu tanta vitalidade que podemos viver com saúde neste mundo, uma vez que não arranjemos problemas deliberadamente.»

COMO A MENTE NEGATIVA ENFRAQUECE O SISTEMA IMUNOLÓGICO

Você já sabe que as atitudes positivas e alegres fortalecem o sistema imunológico e produzem sensações agradáveis de bem-estar, aliviando as dores.

Agora você verá, por outro lado, que estados mentais negativos enfraquecem os linfócitos T e causam sofrimento. É o que acontece quando a pessoa está deprimida, zangada, abatida, negativa, desiludida, fracassada, acabrunhada, debilitada, diminuída, desanimada, triste.

Quando alguém sente raiva, por exemplo, esse estímulo chega ao cérebro e leva-o a produzir a hormona errada, ou seja, a adrenalina. Esta enfraquece os

linfócitos T.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 31

Os glóbulos brancos, sob o comando dos linfócitos T, são os encarregados da autodefesa do organismo.

Se esse exército for dizimado, as doenças progridem e proliferam.

Pense comigo: se você está doente, o seu sistema imunológico está enfraquecido; caso contrário, o sistema imunológico impediria a doença. Isso significa que você precisa urgentemente de fortalecer os linfócitos T. Ora, se você se entrega ao desânimo, ao *stress,* ao abatimento, ao negativismo, além de não fortalecer o exército de defesa do organismo, está a debilitá-lo ainda mais.

Se uma pessoa, por exemplo, sofre de cancro ou de sida, é evidente que o seu sistema imunológico não funciona, pede socorro, está combalido.

Você fortalece-o pela alegria, pela fé, pela força de vontade, pela expectativa de cura, pelo Ânimo, pela autoconfiança, pela oração ou mentalização da saúde, pela imaginação positiva, pela Força Interior, pela palavra criadora, enfim pelos estados mentais positivos e saudáveis.

Mas se, pelo contrário, você se fecha em si mesmo, desiludido da cura, decepcionado com a doença, descrente de qualquer método de cura, revoltado contra si, contra Deus e contra o mundo, renitente a qualquer esforço benéfico, trancado no seu quarto escuro, estará a retirar todas as condições para que a mente e o corpo lutem pela sua cura.

Eu tenho visto pessoas ultrapassarem o cancro e a sida até o dia em que caíram no desânimo total. Aí a derrocada foi rápida. O médico norte-americano John Diamond escreveu, em 1979, que « os pensamentos odiosos e destrutivos podem esvaziar a nossa energia vital *(thimos)* e os pensamentos criativos e cheios de amor podem aumentá-la» .

Diz a revista *Visão,* em artigo sobre Medicina: « É imenso o número de pessoas que têm a saúde comprometida por choques emocionais causados pela não realização de um sonho ansiosamente aguardado, pelo desgosto com a morte de um parente ou pela aproximação de exames ou entrevistas. É menor, porém igualmente elevado, o número dos que não chegam a ter a saúde abalada, nem vêm a morrer em função dessas emoções mal administradas, mas que ficam

temporariamente paralisados por problemas estomacais, intestinais, cardíacos, dermatológicos e por outras desordens orgânicas mal explicadas.» (29/06/88).

Aqui é bom informá-lo de que não é uma simples emoção negativa ou positiva, bem como não é apenas uma esporádica mentalização positiva ou imaginação pessimista, que vai acarretar, desde logo, uma catástrofe orgânica ou doença. Assim como uma pedra só não destrói nem constrói uma casa, não são momentos esparsos e casuais de pensamentos ou sentimentos negativos ou positivos que vão produzir uma realidade mental e orgânica. Não é, pois, uma emoção e sim um estado emocional que vai produzir uma realidade benéfica ou maléfica na mente e no corpo. Não é um pensamento apenas que vai modificar o seu ser, mas um estado mental. Não é uma meditação que vai mudar a sua vida, mas a realidade mental assimilada e vivenciada.

Não esqueça, porém, que de pedra em pedra se faz uma montanha, de tijolo em tijolo se faz uma casa, de grão em grão de areia se faz uma praia, de gota em gota se faz um oceano.

No meu livro « O Poder Infinito da Sua Mente» , escrevi: « Como o corpo reage aos estímulos da mente, se você mantém pensamentos de tristeza, mágoa, inveja, ódio, raiva, depressão, angústia, carência, solidão, egoísmo, vingança, ciúmes doentios, malquerença, pessimismo, discórdias, ganâncias, avareza, orgulho, nervosismo, aflição, preocupação, desilusão, fracasso, desamor, descrença - esses pensamentos produzem desajustes e desarmonias no corpo e daí nascem as doenças.»

Você tem uma energia mais do que atómica dentro de si e pode usá-la para se destruir ou para construir uma vida saudável e rica.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 32

A CURA PELO RISO E PELA ALEGRIA

Comprovando o efeito benéfico da endorfina na cura dos pacientes, alguns hospitais americanos estão a criar actividades humorísticas com o intuito de acelerar o processo de recuperação. Fica mais uma vez comprovado o velho ditado de que rir é o melhor remédio.

Aliás, a Bíblia já o afirmava, há milhares de anos: « O coração alegre serve de bom remédio, mas o espírito abatido virá a secar os ossos.»

Em artigo de Jane Brody, publicado no jornal *New York Times,* consta que « diversos hospitais em todo o país começaram recentemente a fazer circular, nas suas dependências, carrinhos com livros, filmes de humor, brinquedos e jogos capazes de divertir os pacientes.

Alguns desses hospitais organizaram "salas de humor", onde os doentes e suas famílias se podem unir aos funcionários para rir com o estímulo de vídeos engraçados, anedotas, e por apresentações humorísticas, muitas vezes a cargo dos próprios pacientes» .

A escritora relata que o Hospital St. Joseph, de Huston, no Texas, determina que as suas enfermeiras contem pelo menos uma história engraçada por dia aos seus pacientes.

Na Universidade de Ciências da Saúde, em Oregon, chegou a ser criada uma associação denominada « Enfermeiros para o Riso» , cujos membros usam distintivos com a frase:

« Cuidado, o riso pode ser perigoso para a doença.»

Há dias, contou-me uma amiga que um médico anestesista de certo hospital da cidade de São Borja, no Rio Grande do Sul, procurava saber qual era a música preferida dos pacientes que iam submeter-se a cirurgia. Ao regressarem ao quarto, após a intervenção cirúrgica, voltavam a si ouvindo essa música predilecta. O médico observou que isso lhes causava sensações agradáveis, prazer, aliviando as dores e facilitando a recuperação da energia.

Esta descoberta casual apoia-se na Medicina, pelos efeitos benéficos da endorfina.

Aliás, pesquisadores do National Cancer Institute, dos Estados Unidos, chegaram à conclusão de que as pessoas felizes são setenta vezes menos susceptíveis de contrair qualquer doença, inclusive o cancro.

O Dr. Sang Lee, já citado, afirmou que a dor tem íntima relação com as emoções. Tem a ver com a quantidade de endorfina produzida. Então, os cientistas descobriram que a endorfina, além de agir como a morfina, aliviando a dor física, também alivia a dor emocional. E mais tarde descobriram que a endorfina fortalece os linfócitos T, do sistema imunológico. Por outras palavras, a paz e a alegria produzem endorfinas e, desta maneira, fortalecem o sistema imunológico.

Decida-se, pois, desde já a levantar o ânimo, a rir à vontade e a cultivar a

alegria, pois além de tudo o mais trata-se de um óptimo método terapêutico.

MENTALIZAÇÃO DA ALEGRIA

« Alegria, alegria. A vida é uma festa. Deito fora toda a tristeza e decepção. A vida começa agora, e agora estou bem disposto, radiante como um lindo dia de sol.

« A vida é o mais lindo dom de Deus, por isso estou a usufruir dela com toda vitalidade e esplendor.

« Cada passo é um movimento de alegria; cada palavra é palavra de alegria; cada gesto é gesto de alegria; cada pensamento é pensamento de alegria.

« Sinto a vida a meu favor.

« Eu amo esta vida, que se está a tornar cada dia melhor.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 33

« A vida é uma festa para mim.» (Do livro « O Poder Infinito da Oração»).

VOCÊ É O SEU PRÓPRIO REMÉDIO

Chegou a hora de mudar totalmente as atitudes mentais. Não importa se, até aqui, você vivia no mundo da sua própria desolação. Este é o momento em que, a exemplo do que aconteceu com o filho pródigo dos evangelhos, você vai levantar-se, sacudir o torpor e o desânimo, e vai mergulhar, com fé e alegria, na mentalização da saúde, da cura, da felicidade, do sucesso e do bem-estar.

Está a começar, neste instante, o seu milagre.

A força todo-poderosa, que age na mente, está dentro de si.

Veja só que maravilha: você é o seu próprio remédio.

Nenhuma doença resistirá ao estado mental positivo, alegre, vigoroso e cheio de fé.

Lembre-se de que o Mestre já dizia que a fé move montanhas. E a fé é a energia fantástica que existe dentro de si.

Sem dúvida nenhuma, você é muito maior do que a sua doença.

O psiquiatra Arnold Hutschneker, no seu livro « A Vontade de Viver» , escreveu uma frase, que será mais uma força para si: « Se realmente desejamos viver, se temos incentivo para viver, se temos alguma coisa para a qual vivemos - então, estejamos embora muito doentes, se não esgotamos as nossas últimas energias físicas, não morreremos. Vivemos porque queremos viver.»

Sim, você deseja viver. Basta você concentrar-se, durante meia hora, sobre si mesmo, e verá que há muitas razões poderosas e irresistíveis pelas quais deseja ardentemente viver.

Agarre-se com mãos e pés a esses motivos grandiosos, como o amor, a mulher, o marido, os filhos, os empreendimentos, os amigos, os ideais, os projectos, a alegria de viver, o maravilhoso milagre da vida, os netos, o seu barco, a quinta, o cão, o seu poder criativo, seja o que for, e torne tudo isso uma fonte inesgotável de energias positivas, de alegria, de forte expectativa. E

mentalize a saúde, imagine-se a realizar esses desejos, acredite nessa realidade mental. Dessa forma, estará a enviar poderosos impulsos ao cérebro, que reforçará os linfócitos T, os quais se dedicarão, com força, amor e coragem, à luta contra o mal que se abateu sobre si. E você ganhará a batalha, porque você é muito maior e mais poderoso do que a sua doença.

Seja um vencedor desde já.

Pensar, é poder.

Pode, quem pensa que pode.

Realiza, quem acredita que já realizou. Exactamente como ensinou o Mestre Jesus:

« Crede que tendes alcançado e alcançareis.» Quando você ergue a sua mente, tornando-se positivo e optimista, já começou a cura da sua doença. A força e a energia nascem na mente e expressam-se no corpo.

TUDO TEM SOLUÇÃO

A capacidade do ser humano supera em muito a marca já atingida até ao dia de hoje.

Vai, até mesmo, além da própria imaginação.

Com isto, quero dizer que você não deve depor as armas diante de qualquer situação que lhe pareça desesperada ou irreversível.

No âmago do ser humano existe uma Sabedoria Infinita, capaz de alcançar a solução de tudo e a resposta para tudo.

A própria história da humanidade já é uma prova do que estou a afirmar.

Vou dar-lhe alguns exemplos das maravilhas que vêm acontecendo no mundo da saúde, da vida, da recuperação da perfeição física.

Entre os fenómenos das Olimpíadas do passado está o atleta Ray Ewry. Este rapaz teve poliomielite em pequeno, que o deixou preso à cama. Aos dez anos de idade conseguiu andar, com enorme sacrifício, auxiliado por muletas. Aos vinte anos já era um dos melhores atletas da Purdue University. Em 1900, quando das Olimpíadas de Paris, Ewry tinha vinte e sete anos.

Representando o New York Athletic Club, Ray ganhou três medalhas de ouro no salto e teve a sua grande vitória pessoal.

A atleta Vilma Rudolph também teve poliomielite e não só recuperou a perfeição como bateu todas as concorrentes supersaudáveis na corrida dos cem metros, durante as Olimpíadas de Roma, em 1960. Ganhou uma medalha de ouro.

Certo dia, eu assistia a um programa educativo da Tevê Globo e lá disseram que o Tarzan do cinema norte-americano teve um atraso mental até os seis anos de idade.

Acabo de ler a revista *Pais e Filhos,* de Agosto de 1988, onde consta que « Renata Maria Fragoso Certain, com apenas doze anos, transformou-se num precioso exemplo para milhares de crianças e pais do mundo inteiro. Portadora da síndrome de Down, mais conhecida por mongolismo, a menina, recentemente, conquistou todos os primeiros lugares nas provas de natação da VIII Olimpíada Especial do Estado de São Paulo, e já se prepara para disputar a Olimpíada Brasileira, em Outubro. Carregada de medalhas e dedicada nos treinos, Renata é um caso raro de criança portadora da síndrome de Down, que consegue levar uma vida normal.

Frequenta o Primeiro Grau, nunca teve que tomar remédios e alimenta-se muito

bem.»

Esses e muitos outros exemplos mostram que tudo tem solução.

Lembre-se de que o amor é a força todo-poderosa que cura, regenera e aperfeiçoa o ser humano.

Se na sua família há casos de paralisia, mongolismo, autismo, e outros problemas, nunca deixe de ver essa criatura maravilhosa como filha de Deus perfeita, cuja matriz divina é e continua perfeita, esperando que o milagre do amor, da paciência, da persistência e do uso de todos os recursos da ciência expressem essa realidade que, em essência, já existe.

Claude Bristol e Harold Shermann escreveram certa vez: « Nunca diga que alguma coisa é impossível, mesmo que nesse momento lhe pareça totalmente impossível.»

Todo o ser humano é filho de Deus perfeito, portanto carrega em si a capacidade e as condições essenciais da perfeição.

A DISTÂNCIA ENTRE A VIDA E A MORTE

Há algum tempo, ouvi o depoimento de uma senhora que estava a atravessar um péssimo momento na sua vida. A escuridão tomou conta da sua mente, o desespero passou a perturbar o seu raciocínio e teve vontade de lançar a vida no abismo do suicídio.

Queria morrer.

De repente, sentiu como que uma explosão de luz na sua cabeça. Ora, se a vida é uma festa, que estava ela a fazer no meio de tanta escuridão?

Reagiu com todas as forças mentais, a tal ponto que, naquele mesmo instante, como por milagre, sentiu-se tomada de paz e de alegria.

Superou a agonia.

Eis uma lição poderosa para nunca desanimar.

A distância entre o desespero e a alegria de viver é apenas de um pensamento.

A distância entre a noite e o dia, entre a tempestade e a bonança, é de algumas horas, mas a distância entre o desespero e a paz pode ser de apenas alguns instantes.

A luz, segundo os entendidos, percorre a distância de trezentos mil quilómetros por segundo; o pensamento é mais rápido.

FAÇA-SE A LUZ E A LUZ SE FARÁ

O desespero toma conta de uma pessoa, ou porque o criou na sua mente ou porque o aceitou. Portanto, o primeiro passo é não criar o mal na mente ou não o aceitar. O segundo passo é criar a luz dentro de si, através da energia do pensamento.

Luz é energia; pensamento é energia.

O seu pensamento positivo é uma energia tão poderosa que é capaz de transformar as trevas em luz e o desespero em felicidade.

Diga agora mesmo para si: « Faça-se a Luz dentro de mim.» E a Luz se fará. Neste instante, você estará a accionar a energia mais poderosa do mundo, que há-de realizar o milagre da sua paz interior.

Em vez de mergulhar na escuridão do sofrimento e da morte interior, procure a Luz que existe dentro de si.

Acredite que, neste momento, está a sair do fundo do poço, e uma Força Superior realizará o milagre.

Volto a insistir: a distância entre a vida e a morte, entre o desespero e a alegria de viver é apenas a distância de um pensamento.

Use o seu Poder Interior e diga para si mesmo, com fé e com firmeza: « Faça-se a Luz dentro de mim.» E assim será.

LIBERTE-SE DAS OBSESSÕES

Numa das últimas Noites da Cura, realizada no Estúdio Alfa, proferi uma palestra sobre a libertação de um dos mais agudos males da nossa época: a obsessão.

Às vezes, acontece um revés na sua vida, um problema maior, uma situação desagradável, um acontecimento que abala a sua posição social ou familiar, e essa ideia negativa, ou imagem obscura, vai-se fixando na sua mente. A todo o instante você inflama-se com o pensamento voltado para o problema. Mesmo

quando está a ler o jornal ou a ver televisão, a conversar ou a guiar um carro, esse pensamento atropela os outros e toma conta da sua mente. Acaba por se transformar numa obsessão.

E a obsessão torna-se um problema mental e físico. Causa-lhe cansaço e esgotamento. É

como se você estivesse a andar pela rua e, a cada instante, tropeçasse numa pessoa, num poste, numa caixa: quando chega ao seu destino, está esgotado. Fez o que deveria fazer, que é um determinado percurso, mas gastou muito mais energia do que o necessário.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 36

A continuar, essa ideia fixa na sua cabeça pode acabar por tomar conta de si e da sua vida.

IDEIAS IMPULSIVAS E DEPRESSIVAS

A obsessão pode ser provocada por ideias impulsivas, como aqueles que lutam para passar no exame, estudam de dia e de noite, todos os dias, sem trégua, e por fim acabam por não passar no exame por esgotamento. Morrem na praia, como se diz.

Há os que se fixam no seu negócio e nada mais lhes entra na cabeça. Há os que se deixam envolver por situações de competição exaustiva; os que têm pressa exagerada em tudo, achando que devem conquistar o mundo em oito dias; os que são impulsionados por uma paixão que não vê mais nada além disso. Há muitos outros exemplos.

E existe, ainda, a obsessão por ideias depressivas, ideias que causam abatimento, tais como ansiedade vaga, insegurança, conflito familiar ou social, fracassos, dívidas consideradas insuperáveis, desprestígio, medos profundos, assim por diante.

Uma jovem solteira, por exemplo, que engravida e começa a imaginar a decepção dos pais; o medo de que a expulsem de casa; o que vão dizer os parentes, amigos e conhecidos; os comentários dos colegas; o medo do futuro; e essas ideias vão tomando conta da cabeça, como uma broca que vai varando a mente.

LIBERTE-SE

Você já viu que a obsessão não é nada mais do que pensamento negativo fixado. É o uso do Poder da Mente ao contrário. Lembre-se, antes de tudo, que existe sempre uma solução para qualquer situação. Você tem dentro de si uma Sabedoria Infinita que, se invocada, orienta os seus passos para uma maravilhosa solução; e tem, no seu interior, um Poder Infinito, que remove todas as barreiras e tudo lhe dá.

Se você está afundado em dívidas, apavorado por não poder pagá-las, imaginando a desmoralização perante a sociedade, saiba que dentro de si está a fonte do Tesouro Infinito.

Neste caso, leia o meu livro « Você tem o Poder de Alcançar Riquezas» .

EPIDEMIA NO MUNDO DE HOJE: DEPRESSÃO

Talvez seja difícil encontrar uma pessoa que não tenha sofrido de depressão passageira.

Mas há inúmeras pessoas que se afundam em depressão crónica.

A depressão é uma desgraça porque a pessoa perde o ânimo, baixa as energias internas, sente-se combalida e sem forças. É como um pneu furado ou como um balão esvaziado.

SINTOMAS E CAUSAS

Entre os sintomas mentais, sabe-se que a depressão produz falta de ânimo, insegurança, perda de incentivo para a vida, alheamento dentro de si, dificuldades de tomar decisões; a pessoa vê-se paralisada com medo do desempenho da concorrência, dos colegas, dos chefes; detesta o ambiente de trabalho, por imaginá-lo demasiado agitado; sem confiança em si, intranquila; vê o seu dia-a-dia como uma sucessão sem sentido; sente-se vítima e acha que

ninguém a compreende nem a valoriza; culpa os outros pela depressão; fica temerosa de tomar iniciativas; quer ficar isolada...

A causa da depressão é sempre mental, provocada pela reacção psicológica negativa aos acontecimentos da vida, como fracasso no negócio, perda de um

ente querido, decepção no amor, despedimento do emprego, brigas, desentendimentos, injustiças, assim por diante. O ódio, a inveja, a suspeita e o medo são pensamentos negativos que tendem a baixar a energia vital, ao passo que pensamentos positivos e cheios de amor aumentam a energia interna.

COMO CURAR

Se a causa da depressão está na mente, a cura processa-se quando são mudados os padrões mentais de pensamento.

A psicoterapia para a depressão - como a entendo - consiste em ajudar o paciente a criar uma resposta positiva aos seus males. A cura ocorre no momento em que a pessoa se torna positiva, alegre, cheia de vida, feliz, animada, iluminada pela fé na realização de seus ideais.

ONDE ESTÁ A CAUSA DA DEPRESSÃO? NA MENTE OU NO CORPO?

Se uma pessoa procura o tratamento da depressão em remédios para o organismo, está a considerar que a depressão é um mal físico.

Na verdade, os problemas de saúde, que ocorrem no indivíduo deprimido, são consequências da depressão e não a causa.

A depressão é um estado mental. Mas a causa deste estado mental pode até ser uma doença orgânica, isto é, o conhecimento de que está com cancro, ou com sida, ou com diabetes; como pode ser um fracasso nos negócios, o divórcio, a desavença com um irmão, a perda de um ente querido, uma injustiça sofrida, e assim por diante.

Não é, pois, o corpo que produz a depressão, mas a mente deprimida é que aflige o corpo, perturbando a harmonia das funções vitais, diminuindo as energias físicas, deteriorando as forças.

O resultado é o corpo cansado, nervoso, abatido, fraco, com largas sensações de dor, prisão de ventre ou diarreia, taquicardias, tonturas, respiração irregular, perda do apetite, desinteresse sexual, insónia e outros males.

O colapso da energia interna produzirá o colapso da energia externa.

OS ANTIDEPRESSIVOS

Raphael Lenné, no seu livro « Como Vencer o Esgotamento» , escreveu: « Desde que surgiram os psicotrópicos antidepressivos, os psiquiatras têm tentado aplicar

esses medicamentos para impedir o surgimento de uma nova fase depressiva. Portanto, não os interrompem, embora administrem em doses menores. Os resultados, porém, foram decepcionantes; a nova fase veio, apesar de tudo. Aumentou-se, então, a dose, mas o remédio já não produziu efeito. Portanto, mais um fracasso.»

É o que se vê, também, com as pessoas viciadas em tóxicos; precisam cada vez mais do produto, e com frequência cada vez maior, para superar as crises depressivas que se sucedem ao uso da droga. Daí, então, ocorrem casos de pessoas morrerem por superdoses.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 38

Sucede, às vezes, no entanto, que o paciente está tão sem ânimo que o médico entende por bem dar-lhe comprimidos para activar os impulsos cerebrais, como ponto de partida, para ver se a pessoa, daí por diante, se ajuda a si mesma.

.

ACTIVE AS ENERGIAS MENTAIS

Aqui eu quero apenas citar o psiquiatra Alexander Lowen: « Quanto mais eu pensava no problema da depressão, mais convencido me tornava de que a questão da fé era importante para a sua compreensão. No início, não tinha uma concepção definida do que seria fé. As pessoas pareciam ter muitas fés diferentes; contudo, apesar das diferenças, a pessoa com fé não fica deprimida. Enquanto a fé da pessoa for forte e activa, manterá o movimento da vida, que é o que o indivíduo deprimido não consegue fazer. Fui forçado a chegar à conclusão de que o paciente deprimido é uma pessoa sem fé. Ele não pensa sobre si mesmo dessa maneira. Como psiquiatra, eu via-o como uma pessoa doente, alguém cujo funcionamento como ser humano está perturbado, tanto a nível psicológico como físico. Em qualquer caso, permanece verdadeiro que há uma relação íntima entre sua doença e a perda da fé.» (Do livro « O Corpo em Depressão»).

Há uma tendência bastante acentuada, entre as pessoas, para remoerem os seus males, contando-os a toda a gente.

Às vezes, acontece como aquela piada do sujeito que foi ao analista, porque estava cheio de problemas. A vida dele era um rosário permanente de problemas. Da última vez que consultou o médico, disse, muito apreensivo:

- Olhe, senhor doutor, vim aqui porque devo estar com um problema muito sério.

- Qual é o seu problema?

- O meu problema é que agora não tenho nenhum problema. Isso não é normal.

Sempre que alguém ficar a repisar os seus males e dificuldades, seja aos amigos seja ao analista ou médico, estará a diminuir as suas energias vitais, porque a palavra produz a energia do conteúdo da palavra. Palavras, imagens e lembranças negativas produzem energias negativas, isto é, produzem menos energia positiva.

- Mas se revolver o passado não traz a cura, como se faz? -perguntará você.

A resposta já está dada pelo Dr. John Diamond: « A psicoterapia não é para ajudar o paciente a expulsar as suas emoções negativas, mas para o ajudar a transformá-las em positivas.»

Continua Diamond: « Pense apenas no seguinte: você pode passar anos na terapia e, sessão após sessão, o seu timo enfraquece porque você está a tratar continuadamente com o que é negativo. Talvez você saia do tratamento com uma compreensão melhor dos seus problemas, porém, no fim, o resultado será uma diminuição de sua Energia Vital.

« - Mas - dirá você - a psicoterapia não é isso, discutir o que está mal para que possa ser aliviado?

« Sim, claro, mencione a todo custo o que está errado, mas não fique a discutir, a analisar, a remexer nisso. Exponha as suas emoções negativas e mude-as para positivas imediatamente, aqui e agora. Se proceder assim, você vai sair da sessão com um passo mais leve, com um sorriso no rosto» .

E quanto ao facto de a pessoa estar, por outro lado, sempre a lamentar-se, ensinam os psiquiatras Frank Caprio e Joseph Berger que a pessoa deve dizer: « Recuso-me a ser dominado pelo sentimento de autopiedade. Lamentando-me, só farei com que as coisas piorem.»

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 39

ONDE SE SITUA A CURA

Eu digo constantemente, nas palestras, que a cura da depressão não está no

conhecimento das causas, mas na mudança dos padrões de pensamento e de sentimentos. Só nesse momento acontece a cura.

Uma pessoa não fica curada da sua depressão porque descobriu a causa, mas porque mudou o seu estado mental. A cura está na mudança da mente.

- Mudar, como?

Pense alegria, felicidade, amor; imagine-se cheio de vida, iluminado positivamente.

Ponha fé na sua mente e acredite que agora você é outra pessoa e a sua vida está cada dia melhor e melhor.

Como o pensamento produz a realidade do seu conteúdo, agora a sua realidade é essa.

Portanto, está curado.

Se ao contrário de amaldiçoar a sua escuridão, acender um fósforo, já haverá luz na sua mente. E luz é energia positiva.

AS DROGAS PARA ALEGRAR A MENTE

Pode ter acontecido que você se tenha sentido nervoso, deprimido, tomado de ansiedade. É um desconforto do qual você pretende livrar-se o mais rapidamente possível. Para isso, apela às drogas, ou seja, aos calmantes, aos sedativos, aos estimulantes, aos excitantes, ou coisa parecida. Se você proceder assim, está a tentar apenas eliminar o efeito sem eliminar a causa, e acaba por não conseguir nem uma coisa nem outra.

Excitação nervosa, depressão, ansiedade, são consequências de uma situação mental ou emocional.

Suponhamos que você tem de proferir um discurso esta noite e, à medida que a hora vai se aproximando, o nervosismo passa a tomar conta de si; de repente, o seu namorado diz que está tudo acabado entre vocês e então você sente uma nuvem negra a escurecer-lhe a mente; um dia, um amigo seu, ou seu sócio, ofendeu-o, e essa situação abateu o seu ânimo; quem sabe, ontem fez um péssimo negócio, perdeu dinheiro, e agora anda deprimido como nunca. Há inúmeras situações na vida em que a sua mente recebeu um impacto emocional negativo, que acaba por abalar um pouco as estruturas mentais, emocionais e físicas.

A capacidade de reagir a certas vicissitudes desagradáveis, que acontecem no dia-a-dia, varia de pessoa para pessoa. Há pessoas que se enfurecem em face de uma ofensa, de um desaforo ou de um insucesso na profissão, outras pessoas, devido à aprendizagem da ciência do Poder da Mente, trocam logo de pensamento, mentalizam a solução e seguem em frente, com fé e renovado ânimo; outras pessoas há que recalcam os seus desagrados, lançando-os para o fundo do depósito mental, até que estoure; e há, ainda, alguns tipos de pessoas que se afundam numa tristeza, desânimo e depressão sem fim. Estas mostram-se sempre sensíveis, captam os males do mundo, e vivem a cultivar sofrimentos sobre sofrimentos. Neste caso, o organismo começa a ressentir-se e a reclamar. Surgem os sintomas e os mal-estares, que podem abalar os nervos, produzir taquicardias, provocar úlceras, abater as energias físicas, promover insónias, causar prisão de ventre ou disenterias, gerar dores de cabeça, assim por diante. Daí, para tentar a solução através de comprimidos, calmantes, excitantes, vai um passo. É que pouca gente se dá conta de que os males da mente devem ser curados na mente. Se você está triste, precisa urgentemente de criar a energia da alegria; mas lembre-se de que tristeza e alegria são estados mentais.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 40

Pensamentos de alegria, imaginações de alegria, mentalizações de alegria, orações de alegria produzem a alegria e, consequentemente, fazem desaparecer a tristeza.

Rompa o mau hábito dos pensamentos e sentimentos negativos de tristeza, de desânimo, de abatimento, de ansiedade, criando pensamentos positivos de alegria, de fé, de segurança interior, de crença no poder da sua mente, de reconhecimento da existência de uma Força interior, que remove todas as montanhas de obstáculos e realiza os seus sonhos e desejos.

Vou encerrar este comentário citando Milton Powell, no seu livro « Doenças Nervosas» :

« É falacioso acreditar no efeito fácil dos remédios, ou que a perda dos maus hábitos é sempre lenta e dolorosa. De facto, as drogas apenas prolongam e pioram a doença, além de permitirem ao doente manter os maus hábitos de vida física e emocional. Cada mau hábito corrigido permitirá obter mais energia para corrigir o seguinte.»

Perante qualquer situação desagradável ou deprimente, respire fundo e diga para si mesmo: « Eu sou o meu próprio Poder, por isso não aceito derrota de espécie

alguma. Eu sou um vencedor alegre e feliz.»

SORRISO: ÓPTIMO REMÉDIO

« Sorriso, lindo sorriso

Rosa nos lábios nascida

Chave do meu paraíso

Fonte da água da vida.»

Era ao amanhecer. Ao abrir as janelas do Hotel Glória, no nono andar, contemplei a beleza da Baía da Guanabara, doirando-se aos raios esplendorosos do sol, e então da minha mente nasceram estes versos.

Talvez, no mesmo instante, outras pessoas abrissem as janelas, olhassem para as águas da Baía da Guanabara e exclamassem, com o rosto contraído: mais um dia de tédio e de sofrimento!

Lembro aqui uma afirmação do imperador romano Marco Aurélio, considerado o maior sábio da Roma antiga. Por sinal, vi a estátua desse imperador, a cavalo, numa praça de Roma.

Segundo o guia da excursão, esta foi a única estátua remanescente do paganismo, conservada apenas porque pensavam que se tratava do imperador Constantino, inaugurador da era cristã em Roma.

Marco Aurélio já dizia: « A nossa vida é o que dela fizerem os nossos pensamentos.»

Não adiantou nada Deus ter criado uma Guanabara de tantas belezas, de tanta poesia e encantamento, para aquele homem que estava a começar a manhã com a mente obscurecida pelos seus problemas e sofrimentos.

A sua vida é o que forem os seus pensamentos. É mais que óbvio.

SORRIA DESDE O AMANHECER

- Mas, o que é que vou fazer, se começo o dia mal disposto? -indagará você.

- Acorde e sorria para si e para a vida.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

- É que não me sinto bem, por isso não consigo sorrir! William James, pai da moderna Psicologia norte-americana, ensinou, com muito acerto, o seguinte:

« Diz-se que rimos porque estamos alegres; mas o inverso também é verdadeiro: porque rimos, ficamos alegres.»

Pois bem, comece a sorrir, nem que seja contrariado, desde o momento em que acorda.

De início poderá parecer-se como alguém que está a empurrar o carro que não quer pegar. O

carro vai indo aos solavancos, bufa, pega e vai-se abaixo, pega novamente, funciona um instante, vai-se abaixo, pega novamente, solta uma baforada escura de fumo pelo tubo de escape, continua a funcionar, indeciso, e por fim arranca com toda a vitalidade e energia.

Da mesma forma, o seu sorriso exterior accionará o sorriso interior, porque estará a criar as melhores condições para isso.

Agora, por exemplo, sorria.

Você tirará benefício do seu sorriso e os outros também sentirão o influxo benfazejo do seu sorriso.

« Sorrias sempre na vida.

Onde quer que tu estejas,

Põe sorrisos nas bandejas

E dá-os ao mundo inteiro...

O mundo estará sorrindo,

Mas tu estarás mais lindo,

Pois tu sorriste primeiro!»

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

CAPÍTULO 3 - O CAMINHO CERTO DA RIQ UEZA

Eu sei que você deseja viver confortavelmente, na abundância, tendo dinheiro não só para as necessidades, mas também para o lazer.

Pode ser que o seu discurso quotidiano contenha desprezo pela riqueza e faça constantemente o elogio da pobreza, como se fosse virtude e patriotismo. Na verdade, nem você nem ninguém consegue manter incólume essa máscara de pobreza, porque você vai queixar-se de que os preços estão muito altos, de que o bilhete de autocarro está insuportável, de que o quilo da carne está sempre a subir, de que não consegue comprar um fogão melhor porque o salário não chega, de que ter carro, para si é um sonho impossível... Isso quando não vai para a rua fazer greve para aumento de salário.

Conheço jovens que pregam acirradamente contra a riqueza e depois aborrecem o pai por não lhes comprar as calças da moda Punke reclamam com a mãe por não receberem uma mesada que chegue para dois bailes por mês. São as pregações confusas e contraditórias que perturbam tantas mentes incapazes de raciocinar.

Riqueza ou pobreza nunca foram e nunca serão testemunho de bondade, de fraternidade, de amor cristão, de felicidade, de desapego mental ou de qualquer virtude.

Riqueza ou pobreza apenas indicam o tamanho do mundo exterior.

Clemente de Alexandria, famoso escritor e doutor da Igreja Cristã primitiva, muito respeitado pela sua sabedoria doutrinária, escreveu que « não é nenhuma virtude invejável ou grandiosa viver simplesmente sem riquezas» .

O mundo exterior existe para o servir, dando-lhe condições de se expressar plenamente na vida, alcançar os seus objectivos, promover a sua saúde, realizar os seus dons e talentos e conceder-lhe as melhores condições de lazer.

Conheço gente que prega contra a riqueza, abençoa a pobreza, e quer que lhe dêem livros de graça, entradas de graça, salta o muro para entrar no parque de diversões, ludibria o porteiro, no futebol, engana o empregado do restaurante, porque está mal de dinheiro.

Você mesmo está a perceber a confusão mental dessa gente.

Deus criou as riquezas do universo para que você se aposse delas e delas usufrua em todas as dimensões que desejar.

Mas lembre-se de que riqueza e pobreza não passam de estado de espírito.

A mente é a única fonte geradora de riqueza ou de pobreza.

Jamais existirá uma pessoa rica que faça a apologia da pobreza, jamais existirá um pobre que faça a apologia da riqueza.

Cada um colhe o que semeia na mente.

A sua situação económica e financeira nada mais é do que o efeito da sua própria causa mental.

É impossível uma pessoa, seja quem for, alcançar riqueza material sem, antes, a processar mentalmente.

O mundo material de quem quer que seja não é nada mais do que a realização do seu mundo mental. Por outras palavras, só depois de existir a riqueza na sua mente, em forma de pensamento, de desejo, de imagem, de ideia, de pedido, de oração, de projecto, de plano, de meta, é que pode exteriorizar-se materialmente.

Tanto riqueza como pobreza são estados de espírito.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 43

Como pode, pois, alguém que tenha uma crença na pobreza conseguir abundância material?

- Faça-se conforme a vossa fé - já dizia sabiamente o Mestre Jesus.

Acontece em si aquilo em que acredita, seja pobreza ou riqueza. A escolha é sua.

OS SEUS PENSAMENTOS MATERIALIZAM-SE

Se você acredita que não conseguirá enriquecer porque não tem capacidade, ou porque não tem estudos, ou porque onde mora não há as mínimas condições para tal, ou porque a sua religião não permite, ou porque foi injustiçado, ou por qualquer outra razão - não enriquecerá. E

não enriquecerá, não porque qualquer dos motivos acima não seja válido, mas porque o seu mundo material é consequência dos seus pensamentos e crenças.

Imagine uma lagoa cuja água é abastecida por um ribeiro: se você estancar o ribeiro, secará a lagoa. Não existirá a lagoa. Da mesma forma, estanque a fonte da riqueza existente no seu interior e esta não fluirá para o mundo exterior.

Há uma relação total e absoluta entre o seu pensamento e a realidade objectiva. É a Lei de Causa e Efeito.

Não é a realidade material que cria a sua realidade mental, mas é esta que produza realidade objectiva.

A má sorte, portanto, não se abate sobre si, é você que a cria; assim como a sua prosperidade é resultado dos seus pensamentos e desejos.

Riqueza é estado de espírito.

Seja rico mentalmente e será rico materialmente. Essa é a Lei. Plante sempre pensamentos positivos na sua cabeça, pois somente esses poderão produzir frutos positivos.

TODAS AS ESCADAS TÊM UM PRIMEIRO DEGRAU

Veja o que escrevi no meu livro « Você Tem o Poder de Alcançar Riquezas» , no capítulo dedicado à riqueza e à questão social: « Basta olhar além da própria janela para se perceber que há uma multidão incalculável que passa fome, que vive na miséria e em privação.

Esta é uma realidade constatada universalmente.

Ninguém deseja que esta situação permaneça no mundo.

Salta aos olhos o problema dos que vivem em bairros de lata, dos que não têm emprego fixo e dos sem-terra.

Existe uma variadíssima literatura que analisa o problema do ponto de vista social, humano, religioso, político, psicológico e sociológico.

Todas as forças vivas da nação desejam que seja eliminada essa chaga da sociedade civilizada.

Os políticos elaboram movimentos que visam chamar a atenção para a situação e os governos prometem fazer tudo para que as classes menos favorecidas tenham melhores condições de vida.

As Igrejas levantam-se, quase unânimes, na defesa dos pequenos, dos sem-terra,

dos desamparados.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 44

Todos, portanto, inclusive este livro, tem a elogiável intenção de eliminar a pobreza, a fome, a miséria, da face da terra.

Nisto, todos estamos de acordo.

A divergência começa quando se analisam as causas e as soluções.

Cada ideologia vê o mundo pelo seu próprio ponto de vista.

Nesse livro continuo a escrever sobre este tema candente, na busca da solução do problema.

Citei o texto acima porque queria tocar, ainda que superficialmente, num dos assuntos que muito se comenta em escritos e análises da situação: o desemprego.

EXISTE EMPREGO?

Acha você que não existe emprego para uma pessoa responsável, dedicada, honesta, trabalhadora, cumpridora dos seus deveres, eficiente?

Asseguro que essas pessoas continuam a ser procuradas de lanterna na mão, em pleno dia. Portanto, emprego e trabalho não faltam. Faltam pessoas que queiram realmente trabalhar.

Mesmo nos períodos críticos de recessão de há alguns anos, na época em que eu dirigia uma gráfica, continuava sempre à procura de novos funcionários.

Hoje, quando se fala em desemprego, vejo muitas indústrias sobrecarregadas de trabalho, à procura de operários. Um exemplo disso é o Parque Balneário Turístico Oásis, que anda, desde há muito tempo, a oferecer trabalho para qualquer tipo de mão-de-obra, desde jardineiros, faxineiros, calceteiros, quebradores de pedra de alicerce, marceneiro, mecânico, electricista, pedreiro, salva-vidas, pintores, pintores de letreiros, serventes de pedreiro, tanto para trabalhar ao mês como à tarefa.

Você poderá dizer que o problema é o salário baixo. Até pode ser. Mas quanto a isso, é preciso tecer pelo menos duas considerações: primeira, para se atingir o topo da escada é necessário começar pelo primeiro degrau. Grande parte dos

homens bem sucedidos de hoje começaram humildemente, ganhando pouco, como engraxadores, paquetes, varredores, serventes de pedreiro, auxiliares disto ou daquilo. E subiram. Segunda, o salário é questão de produtividade. Ninguém vai pagar 900 mil cruzados a quem produzir 400 mil cruzados/mês.

Todos os operários que são bons, que são esforçados, eficientes, obrigatoriamente sobem na vida e alcançam a remuneração desejada.

O problema, pois, situa-se na mente. É questão de formação, de visão, de orientação, de estímulo, de persistência.

Todo o ser humano é imagem e semelhança de Deus, tem Poder Infinito dentro de si, portanto tem capacidade de começar por qualquer ponta e tornar-se produtivo, eficiente, especializado. E rico. Muito rico.

Riqueza é estado de espírito.

Saiba que só você pode construir a sua riqueza e o seu sucesso. E se assim você determinar, ninguém barrará o seu caminho. Mas comece hoje, por qualquer lado.

Q UEM VIVE EM BAIRROS DE LATA PODE SER RICO?

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 45

« Os que vivem a reclamar por falta de dinheiro, de capital, de oportunidade, de padrinho rico, o que lhes falta, na verdade, é uma ideia rica e forte.» Fiz esta afirmação no livro

« Você Tem o Poder de Alcançar Riquezas» .

Para si, que se julga marginalizado ou deserdado da sorte, quero contar carinhosamente esta história: Existia uma criança muito pobre, que nasceu num comboio. O comboio corria em direção à costa do Oceano Pacífico, em 1938. A mãe levava consigo três meninas pequenas.

Durante o percurso, nasceu no vagão um garoto. Era uma família muito pobre. O miúdo cresceu, mas a pobreza continuou, a tal ponto que desmaiava de fome na escola. Quando jovem, resolveu ser bailarino e foi ter as primeiras aulas de *ballet*. Os professores não viram nele nenhum talento, nem mesmo tendência para essa arte, a ponto de dizerem: « Ele salta como um sapo, nada mais.»

Este é o início da história do maior bailarino vivo: Rudolf Nureiev.

Depois de uma longa caminhada de glória e de sucessos, que lhe renderam grande fortuna, Nureiev acabou por assumir a direcção da ópera de Paris.

AGORA PENSE COMIGO

Você é pobre, miserável até. Nureiev também era. Você passa fome, é subnutrido.

Nureiev também passava fome. Você acha que não tem capacidade. Também disseram isso de Nureiev.

Você acha que tudo é difícil de conseguir. Sucedeu o mesmo a Nureiev.

Você quer um lugar ao sol. Nureiev também queria.

Você está a ter muitas dificuldades. Nureiev também teve.

Então por que é que você está num bairro de lata e Nureiev está em Paris a dirigir a Ópera?

A diferença está em que você ficou parado e ele seguiu em frente.

A diferença está em que ele acreditou na sua capacidade e no seu desejo irresistível e você acreditou apenas na sua miséria.

Ele tinha a certeza de que venceria e você acha que não tem condições para alcançar os seus objectivos.

Ele tinha um ideal. Você não tem.

Ele achava que tinha lugar para ele no mundo e você acha que os outros não lhe dão lugar nenhum.

Ele dispôs-se a alcançar os seus objectivos. Você não se dispõe a coisa nenhuma.

Aí começa a grande diferença que existe entre o que vive num bairro de lata e aquele que alcançou um lugar ao sol.

Quem vive num bairro de lata não foi derrotado, porque ninguém tem poder de derrotar ninguém na vida. É a própria pessoa que se derrota.

Uma ideia rica e forte na mente de um ser humano, feito à imagem e

semelhança de Deus, quebra barreiras, derruba montanhas e produz o milagre da sua própria materialização.

Lembre-se de que o pensamento cria; o desejo atrai; a fé realiza.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 46

O CAMINHO DO SUCESSO

A vida seria uma maravilha se cada pessoa pudesse realizar todos os sonhos e projectos da sua mente. Este iria morar na casa dos seus sonhos; aquele conseguiria rapidamente a cura do seu estômago; aquele outro entraria no seu tão desejado carro novo; uma outra pessoa teria vencido a sua timidez de se apresentar em público; já alguém iria para o ansiado casamento; assim por diante.

Na verdade, tudo isso pode e deve acontecer.

Porque lhe teria Deus dado o poder de sonhar coisas boas, a si e à humanidade, sem lhe dar a capacidade de tornar os seus sonhos realidade?

Se a capacidade de criar algo na mente não fosse acompanhada da capacidade de realizar isso, Deus teria praticado um desequilíbrio na obra da sua criação. Mas em Deus tudo é sábio, tudo é perfeito. Portanto, se você tem o poder de sonhar e desejar um mundo maravilhoso para si, tem o poder de torná-lo realidade.

James Allen já dizia: « Vós mesmos determinais o vosso sucesso e insucesso.»

Pode ser que você não saiba como transformar as criações da sua mente em realidades físicas. Mas não é por isso que uma verdade deixa de ser verdade; e não é por isso que um poder deixa de ser poder.

Um dia, andava eu pela rua, quando vi um senhor que tentava, por todas as formas, fazer o seu carro andar, sem o conseguir; nem por isso deixou de acreditar que o carro andaria.

Chamou um entendido e, em poucos minutos, lá estava o carro a andar melhor do que nunca.

Se alguém disser que existe a possibilidade de você progredir na vida, realizar os seus sonhos, materializar os seus projectos, pelo menos pare um pouco para

pensar, antes de responder que é impossível. Reconheça que a sua inteligência é grandiosa e que a sua cultura é ampla, mas você não sabe tudo o que se pode saber neste imenso mundo de Deus.

A vida, com certeza, é muito melhor do que a que você está a viver; e é bem maior do que você imagina.

CONSTRUA O SEU IMPÉRIO

Certo dia, encontrei um senhor muito desanimado, queixando-se de que sua vida era um fracasso, pois havia sempre alguém que o impedia de caminhar.

Na verdade, os outros não são mais do que você. É você que se está a diminuir.

Se uma pessoa se deita na rua, pode-se queixar de que os outros passam por cima dele?

O que deve fazer é levantar-se e seguir o seu caminho.

Há aquele que não assume nenhuma posição na vida e depois se queixa de que os outros o colocaram em posição sacrificada.

Determine a sua posição e ocupe-a.

Pode ser que você sempre se conforme em acompanhar os colegas e amigos nos seus programas nocturnos ou dominicais e chega a casa irritado, porque teve que ir onde não queria.

Assuma a sua própria determinação, faça o seu programa, e desaparecerá a frustração.

Talvez você goste de um trabalho, mas está a fazer outro, só para não desgostar alguém.

E sente-se como peixe fora da água.

Solução? Muito simples: Seja você o condutor da sua vida e está acabada a confusão.

Um dia, conheci uma jovem que namorava um rapaz mas gostava de outro. E

ficava nessa corda bamba, porque não queria entristecer ninguém. Acontece, no entanto, que estava a entristecer-se a si mesma, ludibriando o namorado, e perdendo a oportunidade de ser feliz.

Onde quero chegar?

Apenas desejo que você examine as suas queixas, as suas frustrações, os seus sofrimentos e verá que você é o único responsável. Pare de acusar quem quer que seja.

Faça o seu próprio caminho. E abençoe a humanidade e o mundo.

Não tenha medo de ser você mesmo e realizar o seu projecto pessoal. No entanto, não estou a dizer que, para cumprir sua missão pessoal, deva quebrar a cara dos outros e lançar uma bomba sobre o mundo.

Não é isso.

Trata-se simplesmente de, em harmonia com a humanidade e o universo, seguir o seu ideal e palmilhar o seu caminho.

Há um Poder Infinito e uma Sabedoria Infinita, no âmago do seu ser, que o orientam e levam a bom termo os seus desejos, projectos e ideais.

Como escreveu Harold Schermann: « Saiba que é a pessoa pela qual é inteiramente responsável. O seu mundo e a sua vida só podem ser melhores se assim os fizer.» Sim, reconheça que você é a pessoa pela qual é inteiramente responsável. O seu mundo e sua vida só podem ser melhores se assim os fizer.

Ponha luz no seu interior, pois só você pode descobrir os seus ideais e realizá-los.

O EIXO CENTRAL: A SOCIEDADE OU VOCÊ?

Não conheço nenhum dos grandes mestres da antiguidade que tenha falado para a sociedade e sim para o indivíduo que compõe a sociedade. Inclusive Jesus.

É impossível salvar a sociedade, mudar a sociedade, acusar a sociedade, abençoar a sociedade, pelo simples facto de que sociedade não é entidade, quer dizer, não é um ser palpável, mas apenas uma palavra abstracta, assim como palavras abstractas são doçura, meiguice, rebanho. Você não consegue adquirir a doçura, mas o açúcar que contém a doçura; você não encontra a meiguice, mas a pessoa que tem a qualidade de ser meiga; você não tem um rebanho, mas os animais que, no seu conjunto, formam um rebanho; assim, faz-se a compra de

cada animal individualizado. Se não existe a unidade não existe rebanho.

Há filosofias, religiões e ideologias que consideram a sociedade como único ser existente. Para elas, a sociedade é o eixo em torno do qual a humanidade gira. O seu discurso volta-se sempre para a sociedade. E dizem que a sociedade vai mal, que é preciso mudar a sociedade, que a causa da delinquência é a sociedade, que a sociedade é violenta, que a sociedade é pobre, que a sociedade é explorada, que a sociedade é decadente, assim por diante.

E os discursos continuam nos púlpitos, nas praças, nos palanques, nas cátedras, nos meios de imprensa, nas tribunas - e a sociedade continua a mesma.

O grande equívoco da época moderna, principalmente do Socialismo e de algumas religiões de hoje, é colocar a sociedade como centro do mundo, quando, na verdade o centro do mundo é o indivíduo: você.

Walt Whitman escreveu que « Toda a teoria do universo está dirigida para um indivíduo, a saber: você mesmo.»

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 48

O CENTRO É O INDIVÍDUO

Religião nenhuma salva; sociedade nenhuma melhora ou piora: é o ser humano que se salva; é o ser humano que melhora ou piora a sociedade.

Portanto, quando se coloca a sociedade como eixo central do universo em torno do qual todos os seres devem girar, estamos a colocar a vida humana fora da sua verdadeira órbita. Por isso, não dá certo.

O centro é o ser humano. Tanto é verdade que Jesus Cristo veio salvá-lo. Ao dizer a sua mensagem, dirigiu-se a cada pessoa: « Bem-aventurados aqueles que são calmos, porque esses possuirão a terra, e bem-aventurados os que são misericordiosos, porque alcançarão misericórdia...» Ele dirigia-se aos indivíduos, ou seja, a si. O centro é o ser humano. A partir de você a humanidade expande-se, formando uma órbita maravilhosa e harmoniosa.

Jesus já dimensionava essa visão da humanidade, quando ensinou que eu devo amar o próximo assim como me amo a mim mesmo. Se não tenho amor a mim não consigo amar o próximo, porque não posso dar o que não tenho.

Sou como o sol: só depois de me iluminar e me aquecer a mim mesmo, a minha luz e o meu calor se vão expandir para as outras pessoas.

Só existirá uma sociedade rica quando existirem pessoas ricas. A riqueza de uma sociedade parte do indivíduo.

Tire o indivíduo e não existirá o Estado. No dia em que não existir o indivíduo não existirá o Estado; no dia em que o indivíduo não der dinheiro ao Estado, este desmorona-se, porque o Estado só funciona com o dinheiro dos indivíduos. O Estado não cria dinheiro. Isso todos os economistas sabem.

Quando se melhora a vida de um brasileiro, já se começou a melhorar a sociedade brasileira.

O grande atraso do mundo de hoje - no meu entender - está no facto de se usar o discurso que cria e dá vida a um fantasma chamado sociedade. Digo fantasma porque tantos falam e ninguém a viu, ninguém a fotografou, ninguém a agarrou.

- Então - dirá alguém - você nega a pobreza que existe por aí?

- Se existisse a pobreza, como entidade, o governo já teria pegado nela com as mãos e atirado para o fundo do oceano Atlântico. Pobreza é termo abstracto. O que existe é o João da Silva pobre, a Maria Antonieta pobre, o Geraldo de Tal pobre, o Serapião Lépido pobre, a Gerondina Armíndoa pobre, e assim por diante. No dia em que o João Silva deixa de ser pobre, diminuiu-se a pobreza no Brasil e no mundo.

- E como se acaba com a delinquência?

- Tratando-se especificamente cada delinquente. Mesmo porque a causa que levou os delinquentes à delinquência varia de indivíduo para indivíduo. Vejam o caso recente do Pixote.

Há os que acusam a sociedade de ter produzido o Pixote. No entanto, ele teve oportunidade no cinema, teve oportunidade no teatro, teve oportunidade em novelas; e sabe Deus quantas mais.

Pelo menos neste caso não se pode dizer que a causa foi a fome, a insensibilidade do mundo, a falta de oportunidade para se fazer na vida. Foi a mente mal formada.

Mude você e estará a mudar o mundo.

MILAGRES NO DESERTO

Há tempos, realizei uma viagem pelos caminhos de Israel e do Egipto.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 49

Em Israel - país de 4 milhões de habitantes e uma história que se perde no tempo; território minúsculo e, ainda, com terras áridas e desérticas; sem nenhuma mina natural a não ser o sal, enxofre e derivados, que extrai do Mar Morto; acossado várias vezes por vizinhos - é admirável sentir o esforço, a determinação e a capacidade que tem essa gente de enfrentar situações adversas e alcançar grandes resultados.

Depois dessa viagem, estive em Assunção, Paraguai, para o lançamento do meu livro

« El Poder Infinito De Su Mente» , no Cine Gran Avenida, e ao regressar pela Foz de Iguaçu, pude ver a beleza, a riqueza e a exuberância das terras brasileiras pelo menos nos três Estados do sul. Aqui a terra é boa, fértil; em Israel, os laranjais, as hortas, as árvores de fruto, as lavouras, os jardins públicos, são regados por mangueiras que desembocam terminais em cada pé de planta, num sistema de irrigação gota a gota.

Decididamente, só temos que agradecer a Deus por este pedaço de planeta que nos tocou.

Em vez de ficar a chorar e com lamúrias, e a exigir mundos e fundos, é preciso arregaçar as mangas, levantar a cabeça, meter um ideal e uma meta na mente, e seguir em frente, com a certeza de que, como dizia o nosso primeiro escrivão, Pero Vaz de Caminha, « em se plantando, tudo dá» .

Viajando também pelo Egipto, ao longo do deserto do Sinai, do deserto das pirâmides, notei que a mina do ouro verde deles é o vale do rio Nilo, compreendendo uma extensão de cerca de quinze quilómetros de largura para cada margem do rio. Percorri, ainda, pela via férrea, grandes extensões de Portugal, Espanha, França e Itália, e verifiquei que cada palmo de terra é ciosamente cultivado.

Nessas propriedades aplicam adubo, irrigação de mangueira, limpeza, protecção climática e tudo o mais que for necessário.

Com isso, quero apenas dar-lhe uma palavra de ânimo, de força, de coragem e de entusiasmo, a si, que é proprietário de terras. Você tem uma fonte inesgotável de riquezas. Trate a sua terra com amor e com cuidados e verá que, em recompensa, ela fará engordar a sua conta bancária, tornando confortável e agradável o seu viver.

Ao contrário de se apoiar demais nos outros, tenha fé em si mesmo, na sua capacidade sem limites; levante um plano definido, que agite as suas energias vigorosas, e siga em frente.

Você também fará milagres.

A terra e a mente são duas grandes fontes inesgotáveis de riquezas.

Até do fundo do seu quintal você pode extrair riquezas. Basta usar a cabeça, a vontade, o desejo, o entusiasmo, e as mãos.

Lembre-se de que o que você planta na mente e na terra, com fé e entusiasmo, dará frutos centuplicadamente.

A GRANDIOSIDADE DO CENÁRIO

Nalgumas capitais, quando falo sobre a riqueza, há pessoas que perguntam:

- O senhor fala em riqueza, mas Jesus não nasceu pobre, numa gruta?

Jesus nasceu no cenário de maior esplendor e riqueza que merecia, como Filho de Deus.

Em meados de 1987, visitei Belém, onde nasceu Jesus.

Era fácil refazer o palco do grande acontecimento.

No céu, milhões de lâmpadas acesas. O manto silencioso da madrugada foi estendido pelos campos, enchendo de poesia o ambiente.

A gruta, construída há milhões de anos, já estava preparada. Os representantes do reino animal colocaram-se a postos. Os representantes da humanidade foram chamados pelos anjos e apresentaram-se em seguida.

Na hora da festa, o coral dos anjos, convocado para o grandioso acontecimento, surgiu por entre as luzes das estrelas e cantou o famoso hino: « Glória a Deus nas alturas e paz na terra aos homens de boa vontade.»

A natureza ofereceu as palhas para o berço.

Você já viu alguém nascer no meio de tanta riqueza e grandiosidade?

Jamais os séculos haveriam de esquecer o acontecimento.

Ainda hoje essas imagens sensibilizam profundamente os corações humanos.

Até você, que não quer nada com Religião, sente uma emoção tão especial, que não a consegue esconder. Sente algo assim como se um arco-íris iluminasse a sua mente, pondo em estado de festa cada fibra do seu ser.

E você começa a sorrir, a felicitar, a dar presentes. E comemora com tudo a que tem direito.

Natal, portanto, não é símbolo de pobreza, mas momento de amor, de felicidade, de paz, de fraternidade, de desarmamento dos espíritos. É um convite ao congraçamento das famílias e dos povos.

A HORA DE SE RELAXAR

Quero agora falar consigo sobre um assunto que muitos colocam em segundo ou terceiro plano, mas é bem mais importante do que parece: o lazer.

A Bíblia começa por dizer que Deus fez o mundo em seis dias e no sétimo descansou.

Você tem levado a sério os seus momentos de lazer?

Há pessoas que não descansam nem enquanto dormem: ficam a remoer na mente os seus problemas. É o resultado é um enorme *stress*.

É preciso distender a mente, para distender o corpo também.

Você sabe que um dos maiores problemas de saúde, hoje em dia, é o enfarte, causado principalmente por pessoas cujos negócios e cuja vida estão sempre debaixo de mau tempo, como se diz. Esta situação leva ao *stress* e o *stress* obriga o coração a um trabalho exaustivo, pois não lhe é dado pausa nem descanso.

A folga, o descanso, o lazer, a mudança de ocupação nos fins-de-semana, a

libertação mental das obsessões do dia-a-dia, são uma necessidade indiscutível e improrrogável.

VAMOS, RELAXE-SE!

Antonio Blay escreveu: « O relaxamento total consciente possui algumas vantagens notáveis sobre as outras formas de descanso, inclusive o sono profundo.»

Você, que anda aí com os nervos em franja, esticados que nem arame, relaxe-se.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 51

Quando você está tenso, agitado, conturbado, porque os acontecimentos lhe fizeram perder a paciência, relaxe-se.

O relax acalma a mente, tranquiliza o espírito e distende o corpo.

Produz, portanto, enormes benefícios para a mente e para o corpo.

Quanto à mente, retira-a da obsessão, isto é, arranca-a da fixação provocada por algo que muito o afligiu.

Vamos supor que você se zangou com o seu namorado; ofenderam-se e cada um se foi embora para o seu canto. Este episódio agora não lhe sai da cabeça. Onde quer que você esteja, faça o que fizer, não consegue esquecer a zanga. Pois bem, relaxe-se.

O caminho simples, para isso, é reclinar-se na poltrona, ou deitar-se no sofá, ou na cama, e ficar bem à vontade.

Comece por concentrar o pensamento em cada parte do corpo, a partir da cabeça. Ou como lhe pareça melhor.

Concentre a atenção na parte do corpo desejada e imagine que está a soltar os músculos e ligamentos. Isso é relaxar.

Neste ritual realmente vai distender todo o seu corpo, produzindo efeitos altamente benéficos.

E APROVEITE A VIDA

Conheci um senhor muito responsável, que organizou muito bem a sua vida, dividindo-a com sabedoria: na juventude, só estudar para se formar; na juventude, juntar fortuna, privando-se até mesmo de diversões e pequenos prazeres, a fim de guardar reservas para a idade avançada. Só que aconteceu um pequeno imprevisto: morreu antes de começar a aproveitar a sua fortuna.

Existem outros senhores que são dotados de idealismo superior a ponto de consagrarem toda sua vida, sacrificando-se a si mesmos, sacrificando a mulher, renunciando ao conforto e a lindos momentos de lazer, tudo isso para deixarem uma bela herança aos filhos.

Que equívoco trágico!

A primeira pessoa pela qual você é responsável é você mesmo.

A herança que você deve dar aos filhos é a cultura, a educação, a especialização, na medida das suas possibilidades.

Jamais pense em passar a vida a trabalhar como um desgraçado apenas para deixar uma herança aos filhos.

Tudo o que você conquistou materialmente deve servir para tornar agradável, confortável, saudável e alegre a sua vida, a da sua mulher e dos seus filhos.

Lembre-se que a vida é hoje, aqui e agora.

Não se prive de pequenos prazeres só para guardar o dinheiro ou só para aumentar a herança dos filhos.

Tenha bom senso, seja prudente e previdente, mas reconheça que esse momento da vida é um milagre, que nunca voltará.

- E o futuro? - perguntará você.

O futuro é o presente que acontece a cada instante.

A fonte inesgotável de riqueza material não está na sua mocidade ou em qualquer idade: está na sua mente.

A mesma fé e confiança que tem hoje de uma vida satisfatória materialmente

há-de ter daqui a dez, vinte ou trinta anos. Basta que nunca deixe de fazer a oração da riqueza, da mesa farta, da abundância, pois, neste caso, o Poder Infinito e a Sabedoria Infinita, imanentes em si, realizarão os seus desejos.

Nunca esqueça o que ensinou o Mestre: « Pedi e recebereis, porque todo aquele que pede, recebe.» Desde que peça com fé, isto é, desde que acredite nesta verdade.

Aproveite a vida hoje.

Seja alegre, agradável, despreocupado, prestativo, generoso.

Estenda o seu sorriso pelos caminhos do seu dia-a-dia, tornando-os alegres e perfumados.

Dê a si mesmo pequenos e grandes prazeres, pois você merece.

Uma viagem, um almoço mais cuidado, um fato da moda, um curso especial, um passeio, pode significar a recompensa que se dá pela sua dedicação, pelo seu esforço, pela atenção dispensada ao seu negócio, ao seu trabalho, ao seu emprego.

Leve a vida com responsabilidade, mas desportivamente.

Não espere pela velhice para ser feliz.

Seja feliz agora. E a cada instante do seu dia.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 53

CAPÍTULO 4 - PENSAR É PODER

Existe muita confusão na cabeça de certas pessoas: umas pensam que a felicidade está na pobreza, e então condenam a riqueza; outras imaginam que a felicidade está na riqueza e matam-se a trabalhar para alcançarem esse objetivo.

Na verdade, ambos os grupos estão enganados.

A felicidade é um estado interior, e portanto tem a ver apenas com a mente e não com o mundo material.

Você é feliz se existe felicidade na sua mente, por mais pobre ou rico que seja;

por outro lado, é infeliz se a infelicidade domina a sua mente, quer você seja milionário quer pobre.

O mundo exterior não tem nada a ver com a felicidade.

Existem pessoas felizes que vivem em bairros de lata; existem pessoas infelizes que vivem em bairros de lata.

Existem pessoas felizes que vivem em palácios; existem pessoas infelizes que vivem em palácios.

Esta é uma verdade tão simples de verificar, que não sei como é que, ainda hoje, há pessoas que, nos seus artigos, palestras e pregações, fazem confusão.

O CANTAR DO ROUXINOL

Bazin escreveu uma frase de rara beleza: « Há pessoas que nascem com um rouxinol no coração e, por mais miserável que seja a gaiola, o passarinho canta sempre.»

Todos nascemos com um rouxinol no coração, pois todos nascemos à imagem e semelhança de Deus, como ensina a Bíblia. É por isso que ensino sempre que a felicidade é a essência do ser humano.

Se o rouxinol não canta no seu coração é porque o expulsou, ou o matou.

Use agora mesmo o seu grandioso poder criador e faça nascer novo rouxinol no seu coração. Assim, a canção da alegria tornará feliz o seu viver.

Dê alimento diário ao seu rouxinol, para que ele cante sempre. Sim, o alimento da alegria.

- Como se cria alegria? - perguntará você. E queixa-se: - Eu quero ser alegre, mas ando tão deprimido!

A alegria cria-se pelo pensamento de alegria.

Você - que anda deprimido - pode reparar que os seus pensamentos e as suas conversas giram em torno do seu estado deprimido. Como o pensamento produz a realidade do seu conteúdo, a sua depressão aprofunda-se cada vez mais.

A partir de agora, só pense alegria, só fale alegria, só cante alegria.

Mentalize-se mil vezes por dia: « Eu sou alegre e feliz. Agora sou outra pessoa.

Alegria, alegria. A vida é uma festa. Eu sou alegre. Sinto-me cada dia melhor e melhor. Está tudo óptimo comigo. Alegria, alegria.»

A palavra tem o poder criador. Você, por consequência, torna-se alegre.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 54

E o rouxinol voltará a cantar no seu coração. Sim, porque você também nasceu com um rouxinol no coração. Se lhe der o alimento da alegria, ele cantará a vida inteira.

AGORA PENSE NO SEU CASAMENTO

Fiquei vivamente impressionado, quando li no livro « Viva em Paz Com os Seus Nervos» , do Dr. Walter Alvarez, que marido e mulher raramente partilham de uma alegria.

Escreveu ele: « O casal é demasiado sério e não há entre eles a mínima brincadeira ou sentido de humor. Tal como me têm dito várias senhoras, é este um dos piores males do casamento.»

Sinceramente, não posso acreditar que isso aconteça com os casais brasileiros, até porque o brasileiro tem índole descontraída e não ferve em pouca água. Mas não custa nada fazer um pequeno exame na sua vida conjugal a ver se, por acaso, vocês não se esqueceram de brincar e de alegrar a vida em comum.

Eu creio que posso entender por que acontece o fenómeno da seriedade e da frieza ambiental em muitos casais. É que, no começo, tudo é luz, fé, expectativa e irradiação de amor.

Com o tempo, aparecem as diferenças daqui e dali, os confrontos de mentalidades perante as questões do dia-a-dia e o acumular de mágoas em face de fofocas e namoricos inexpressivos, mas que por vezes originam tempestades em copo de água. E a vida dos dois vai endurecendo, reduz-se a decisões económicas, educação dos filhos, e fica por aí. Ora, assim, a convivência perde a graça.

A primeira coisa a fazer é recuperar a alegria perdida.

Parem de desconfiar um do outro, muitas vezes com a intenção doentia de tentar comprovar suspeitas e imaginações ciumentas.

Não, a felicidade não vai por aí.

Ponham um ponto final nessa teoria de que casamento é estrutura fechada, sem liberdade, sem espaços do lado de fora, sem possibilidades até mesmo de pequenos desarranjos sentimentais... Enquanto ficarem aí nessa mútua luta, a vida vai passando, a alegria vai mirrando, as doenças vão chegando, e o casamento entra num Inverno árido.

Graças a Deus que você teve tempo de ler essas linhas, porque já está a descobrir que o caminho é outro. A partir de agora, vai encarar a vida por outro ângulo, tentando desafogar a mente, descarregar as exigências de perfeição, e tratando de somar alegrias, entretenimentos, brincadeiras, bom humor, risos e piadas. Agora, sim, a vida a dois torna-se agradável.

Lancem-se numa operação de desmantelamento de tudo o que aprenderam em sentido contrário, até mesmo na religião. Sim, porque casamento é bem-querer, é concórdia, é harmonia, é tolerância, é vida positiva e alegre. Por sinal, a Bíblia tem um axioma muito sábio quanto a isso: « Melhor é a comida de hortaliça onde há amor, do que o boi cevado e, com ele, o ódio.»

No momento em que vocês resolverem praticar uma revolução no casamento, visando só dar importância e valor ao que se refere à alegria, ao bom humor, à descontracção, à amizade, ao bom entendimento, ao bem-querer, ao riso e às boas coisas da vida, terão montado o fundamento mais definitivo da durabilidade conjugal.

No início, este novo método pode exigir um pequeno esforço, mas superará os hábitos negativos e fará do vosso casamento o mundo mais agradável onde viver.

Valem mais dez momentos de alegria por dia do que dez horas de atitudes rígidas e conflitantes, mesmo que acertadas.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 55

COMO SALVAR CINQ UENTA POR CENTO DO SEU CASAMENTO

Provavelmente você está a viver cinquenta por cento da sua vida dentro da sua casa, o que corresponde a doze horas por dia. Só por isso já vale a pena esforçar-se para que o ambiente seja descontraído, agradável, aconchegante e agradável.

Às vezes acontece que você gasta bastante tempo em roupa, dinheiro,

cabeleireiro, perfumes, sapatos, cosméticos, só para estar em forma e sentir-se bem numa recepção ou banquete, que tem a duração minúscula de duas ou três horas; e achou que valeu a pena.

Pode ser que esteja a despender duas ou três horas por dia, ou semanais, em ginástica, exercício ou caminhadas, para estar em boa forma.

É possível que você tenha feito enormes gastos para tornar o seu gabinete de trabalho bonito e sofisticado.

Pois bem, lembre-se de que sua casa é o lugar onde você fica mais tempo; é o lugar onde estão as suas pessoas mais queridas. É, até mesmo, o local onde realiza mais recepções a pessoas amigas e das suas relações sociais e comerciais.

Agora pense como é o ambiente da sua casa.

Não me vai dizer que chega a casa nervoso, tenso, com vontade de insultar Deus e toda a gente. Se assim acontece, lembre-se de que a todo o momento é hora de mudar.

Será que você não faz parte do elenco de casais demasiadamente sérios, carrancudos ou deprimidos?

Recorde o que escreveu o Dr. Walter Alvarez, no seu livro « Viva Em Paz Com os Seus Nervos» : « Como me têm dito várias mulheres, este é um dos piores males do casamento.»

Se é um mal, nada mais racional e óbvio do que erradicá-lo definitivamente.

- Como fazer? - perguntará você.

Comece por si.

Evite esse instinto impulsivo de empurrar as culpas e as necessidades de mudança de hábitos para cima apenas da sua mulher. Ou do seu marido.

O mais simples e fácil é começar por si.

Em primeiro lugar, decida-se a não levar mais problema nenhum do seu dia-a-dia para dentro da sua casa. Não o leve nem na pasta nem na carranca.

Em segundo lugar, nada de descarregar o seu mau humor, os seus negócios mal sucedidos, as suas preocupações, sobre os familiares, em forma de insultos,

zangas, ofensas, incontidas irritabilidades. Nunca esqueça que os seus familiares são o tesouro mais precioso que você tem. Todos o amam, alegram-se consigo: quando está doente, procuram fazer tudo para aliviar os seus sofrimentos e curar a doença, coisas que não fazem nem os seus sócios nem a sua secretária.

Prometa a si mesmo agora, na sinceridade do seu coração, chegar a casa alegre, descontraído, com uma piada na ponta da língua, atirando-se para o sofá com um bom humor contagiante.

Não, não é difícil. É apenas questão de hábito. Numa semana, ou duas, você já estará afeito a esse modo de ser e tudo decorrerá assim daí por diante.

E aí está uma maneira simples e barata de se curar do *stress*.

Como diz o ditado: Rir é o melhor remédio.

E rir em casa é vacina para toda família.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 56

A sua casa é o seu paraíso, fonte das suas alegrias, das suas emoções positivas, e não depósito das suas tensões e frustrações.

AGORA PENSE NOS FILHOS

Olhe para o seu filho a brincar e responda-me:

- Ele está a pensar que esse brinquedo é fantasia ou realidade?

- Acha você que a criança está a perder tempo quando está a brincar?

- Acha você que seu filho é um adulto em miniatura e que deve agir como adulto de tamanho pequeno?

A diversão é tão essencial para a criança como o ar que ela respira. Não veja você os momentos de brincadeira da criança com a tolerância de quem apenas permite essa perda de tempo, mas veja-os como exercício vital de desenvolvimento sadio.

O famoso educador Alexander Sutherland Neill, fundador da famosa escola de Summerhill, onde a liberdade é factor essencial de educação da criança, é bem categórico no seu modo de pensar: « Quando uma criança perde a capacidade de

brincar, está psiquicamente morta e torna-se um perigo para qualquer outra criança que venha a ter contacto com ela.»

Encare com respeito e admiração o mundo divertido da criança, pois é, até, difícil saber onde termina, para ela, a fronteira da fantasia.

Segundo Neill: « A infância é uma época de brinquedos. E qualquer sistema de comunidade que ignore essa verdade, está a educar erradamente.»

Quando você priva o seu filho de brincar, de se divertir, de entrar no mundo mágico da fantasia, pense no prejuízo que está a causar a esse ser maravilhoso.

Brincar não é uma perda de tempo e também não é exercício irrelevante, que deve ser relegado para quando realmente nada mais tiver que fazer.

Será que você não está a pensar assim, quando procura, por todos os meios, evitar que o seu filho fique a brincar? Para ocupar melhor o tempo dele, você manda-o ir buscar um balde, depois manda-o varrer o pátio, em seguida levar um recado ao vizinho. O seu filho faz tudo a correr e volta para o seu brinquedo, que o empolga até ao âmago da sua fantasia. Você - na sua ideia de adulto - vê-o a perder novamente tempo e manda-o regar as plantas, estudar as lições, assim por diante. Você pensa que está a conduzir o seu filho para uma educação que o leve a ser alguém na vida, quando, na verdade, está a matar um momento importante da idade infantil.

Há pais que pensam que o muito brincar prejudica o rendimento escolar.

Alexander Neill responde assim:

« Se o seu filho se divertir tanto quanto deseja divertir-se, poderá passar nos exames depois de dois ou três anos de estudo intensivo, em vez de cinco, seis ou sete anos habituais de aprendizagem numa escola que põe de parte a diversão como factor de vida.»

Graças a Deus, eu tenho uma paixão na vida: amar o mundo de fantasia da criança e a felicidade que ela sente quando pode brincar e divertir-se.

O Parque Oásis é um esforço no sentido de criar um mundo mágico, lindo, divertido e cheio de fantasias alegres e agradáveis para a nossa criançada querida.

Reencontre-se com a criança feliz que existe na sua alma e entre no seu próprio paraíso.

COMO É DE FACTO O SEU FILHO?

« A auto-imagem do seu filho é um resultado directo do tipo de reforço que ele recebe de si diariamente» - escreveu o Dr. Wayne W. Dyer.

Se você quer saber como está a educar o seu filho, basta analisar as afirmações que ele faz de si, da situação, das coisas, da vida.

Compreenda que o seu filho é o resultado de tudo o que vocês, pai e mãe, estão a lançar na mente dele ou a deixar entrar na sua cabeça.

Por que é que o seu filho se julga tímido, incapaz, medroso, feio, medíocre, nervoso, irritadiço, violento, negativo, descrente de tudo?

Ou por que é que o seu filho, por outro lado, se pode sentir forte, alegre, cheio de vida, autoconfiante, positivo, inteligente, corajoso, elegante, bonito, vitorioso, calmo e agradável?

O seu filho é um mata-borrão: grava tudo. É um computador: programa tudo. É uma esponja: recolhe tudo. É um poço: guarda tudo. É um espelho: reflecte tudo.

Se você, na sua casa, passa o tempo a dizer que a vida está péssima, que tudo está pela hora da morte, que não aguenta mais as complicações da vida, o seu filho recolhe essas afirmações como verdade e passa a pensar que a vida é péssima, sentindo o peso do desalento na sua alma; achará que este mundo é complicado de mais e não sentirá forças para vencer na vida; gravará na mente que as coisas são inacessíveis devido aos altos custos e tenderá a não se mover do lugar.

Resultado: filho desalentado, sem ânimo, parado, sem *élan,* sem força de vontade.

Talvez, até, você o leve a um psicólogo ou analista, porque não entende como pode ser ele assim.

Numa outra família, onde os pais são positivos, comentam o progresso de cada dia; falam do sucesso do empreendimento; abençoam a vida, que lhes traz tantas alegrias; encaram o mundo como um lindo dom de Deus - o filho é uma pessoa saudável, cheia de vida, que vê o mundo bonito a oferecer oportunidades de progresso e sucesso, cheio de ânimo e vontade de realizar os seus sonhos e ideais.

Pode ser que vocês tenham discutido perto do filho, ofendendo-se com alguma violência; você diz que o seu marido não presta, que os homens não valem nada, são traidores, infiéis; ele contra-ataca berrando que você é que não vale nada, é falsa, mentirosa como todas as mulheres...

Não se surpreenda se o seu filho fica traumatizado, transferindo para si e para todos os homens esses defeitos, como se fizessem parte da essência masculina; nem fique apavorado se a sua filha tem a mentalidade de que todos os homens são infiéis e todas as mulheres, inclusive ela, são falsas e mentirosas.

Talvez você passe o tempo em casa a dizer que todos são uns ladrões, que todos são exploradores, que há que estar atento porque só o querem prejudicar e tirar proveito de qualquer maneira!

Não é de estranhar se o seu filho adquire uma personalidade arredia, desconfiada, que não confia em ninguém, nem na própria mãe, nem mesmo na sombra dele, e sente enorme dificuldade de se dar com as pessoas e fazer amizades, preferindo ficar isolado no seu cantinho.

Pode ser que você, na sua casa, irradie a sua personalidade vitoriosa, confiante, segura de si, que sabe cativar as pessoas e confiar nelas; você é uma pessoa aberta, cheia de amigos, com uma visão positiva da humanidade...

Tudo indica que o seu filho, que sempre vê nos pais e mestres a verdade, como consequência torna-se uma criança que brinca com as outras crianças, empresta os seus

brinquedos, gosta da vida, tem facilidade de fazer amigos e conquistar pessoas pelo seu temperamento agradável e irradiante.

Medite nisso e faça um exame de consciência.

Diz o ditado: Tal pai, tal filho. Filho de peixe sabe nadar. De pequenino se torce o pepino.

Mas lembre-se: todas as horas são horas de mudar.

AGORA PENSE EM SI

Uma das grandes ilusões de pessoas que chegam à idade da reforma é poderem, finalmente, vestir o pijama e ficar o dia inteiro sentadas numa cadeira de

baloiço, vivendo o sonho do *dolce far niente,* que significa o « gostoso fazer nada» .

Se você pensa assim, leia estas considerações com a maior atenção, porque não existe nada mais prejudicial à saúde do que viver na inutilidade total.

Inicialmente, até, você vai sentir um inusitado bem-estar, um alívio delicioso, ao descobrir que hoje não tem compromisso com horários, com emprego, com trabalho. E sua satisfação aumentará só de pensar que amanhã pode levantar-se à hora que quiser, tomar o pequeno-almoço sem horário, e ficar por aí levando a vida que pediu a Deus.

Reformou-se, foram-se as preocupações. Agora, sombra e água fresca. Claro que, por enquanto, estou a falar para pessoas que conseguiram reunir condições económicas e financeiras que lhes possibilite viver assim.

Pois bem, depois de algum tempo, com a mente e o corpo em estado de inanição, você começa a não ter assunto, a não usufruir do sabor da novidade, pois tudo transcorre na mais insonsa monotonia. Os pensamentos tornam-se pequenos, o seu mundo mental encolhe, e você vê-se cada vez mais distante dos outros.

Cada dia se recolhe mais e mais no seu próprio mundo.

Na medida em que diminui a atividade cerebral, diminui, consequentemente, a irrigação sanguínea de alguns sectores cerebrais, atrofiando, portanto, o desempenho do cérebro.

Começam a surgir os problemas atribuídos à velhice, como se houvesse uma lei fatídica pela qual, com o passar dos anos, o ser humano devesse caminhar irresistivelmente para a esclerose, o embotamento e a perda da capacidade física e mental.

MUDE OS CONCEITOS DESDE HOJE

Há uns tempos recebi um artigo, publicado na « Secção Ciência» , do *Jornal do Brasil.* O

assunto era mesmo gratificante.

Veja o texto inicial do artigo: « Antiga concepção de que o cérebro humano atinge o seu pleno desenvolvimento no final da infância e, a partir daí, marcha para a irremediável decadência na velhice, vem sendo torpedeada por uma série

de experiências realizadas em todo mundo a partir da última década. Agora, uma pesquisa recém-concluída na Universidade da Califórnia, em Berkeley, acrescenta mais uma forte evidência de que o cérebro continua a desenvolver-se mesmo na velhice. Basta que seja continuamente estimulado com actividades que representem novidade ou desafio.»

O cérebro, portanto, longe de estar fadado ao declínio, continua a desenvolver-se, até mesmo em idade avançada. E não há nada de incrível no que lhe estou a dizer. Anormal seria se Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

você não tivesse condições de utilizar, no seu melhor momento, que é a idade avançada, este cabedal imenso e fantástico que acumulou ao longo de tantos anos de aprendizagem, de experiências e de lições vitais.

Acredite que a vida, criada pela Inteligência Infinita, tem sempre uma lógica.

Se alguma coisa claudica, é preciso procurar as causas, que se baseiam sempre nalguma falha humana.

A partir deste momento, decida-se, com todas as suas forças interiores, a ser o mais jovem possível em idade avançada. Então, sim, você sentirá alegrias e prazeres de que nenhum outro mortal pode usufruir.

Depois dos sessenta anos, no dia do seu aniversário abra uma garrafa de champanhe e comemore o milagre de se ter tornado um ano mais jovem.

COMO TORNAR O CÉREBRO LÚCIDO E ACTIVO NA VELHICE

O psiquiatra brasileiro Cauby Araujo afirmou que « na sociedade em que vivemos, o indivíduo vive com uma actividade neurológica intensa, consequência de uma actividade psíquica igualmente intensa, que se quebra repentinamente por volta da reforma. O cérebro passa a receber menos estímulos, as ligações nervosas diminuem, as células neurogliais diminuem de tamanho e de quantidade. Isso acelera o "envelhecimento" do indivíduo» .

Esta situação, que ocorre quando o reformado veste o pijama e descansa na cadeira de baloiço, é prejudicial, porque, como disse o Dr. Cauby, o cérebro passa a receber menos estímulos, acelerando o envelhecimento da pessoa. Recomenda ele, então, que os idosos procurem novas actividades, como única maneira de « exercitar» o cérebro, que « também precisa de exercício para se manter forte e saudável» .

Foram feitas pesquisas e experiências, com animais e com pessoas, pela equipa da Dra.

Miriam Diamond, professora de Fisiologia e Anatomia, em Berkeley, E.U., tendo sido feitas descobertas de grande significado para os idosos.

Para a Dra. Diamond, « as células cerebrais podem desenvolver-se em qualquer idade, respondendo a estímulos intelectuais de toda a espécie: viagens, desporto, jogos de quebra-cabeças, aprendizagem de novas línguas - qualquer coisa que estimule o cérebro com novidade e desafio» .

Tenho encontrado pessoas de idade avançada muito felizes, realizando actividades que lhes dão prazer e alegria de viver; e tenho encontrado idosos desiludidos da vida, sentados à beira do caminho à espera do último suspiro, muitas vezes até considerando-se como trastes inúteis, quando não um peso para a família.

É preciso romper com a crendice de que a vida é uma marcha fatal para o declínio total.

Pelo contrário, a vida é uma marcha gloriosa para cima, porque, em cada dia que passa, acrescentam-se novas dimensões vivenciais à mente humana, tornando-a mais grandiosa, mais madura e mais frutuosa.

Uma pessoa de idade, em vez de considerar que o seu mundo é opaco e fechado, tem de reconhecer a verdade de que possui a mais ampla dimensão mental, com qualidades, reflexões, dados inventivos, condições criativas, que, ao natural, superam os que apenas caminham nos verdes anos da vida.

O jovem é entusiasmo, é ideal, é garra, é vitalidade, é evolução; o idoso é sabedoria, é experiência, é ciência da vida, é dimensão maior, é melhor condição inventiva, é terreno mais viçoso para a criatividade, é mais valor interior pelos seus dons de tolerância, de calma, de paciência e de boa vontade.

Eu sempre afirmei, nas Jornadas sobre o Poder da Mente, que realizo por esse mundo fora, que há duas palavras que devem ser consideradas como superstições: esclerose e velhice.

Vem agora a ciência e descobre a verdade dessa afirmação.

Sempre insisti, também, que a mente transcende o corpo, ou seja, é mais do que o cérebro, pois o cérebro está na sua cabeça, ao passo que mentalmente agora você pode estar em Roma, Tóquio, ou no interior de uma montanha.

O desactivamento de certas actividades mentais, ocorrido por ignorância, ou por preguiça, ou por desinteresse, ou por falta de esforço, vai produzir o desactivamento de certos sectores cerebrais, que passam a não receber estímulos, o que provoca o embotamento.

Velhice, portanto, é estado mental.

Seja o mais jovem possível em idade avançada.

DESAFIE A SUA IDADE

Você já viu que o cérebro pode continuar a desenvolver-se até mesmo em idade avançada, através de actividades que representem novidade e desafio.

Vamos conversar agora sobre o conteúdo destas duas palavras, que podem realizar o milagre de tornar o ser humano sempre jovem mentalmente.

Quando você atinge certa idade, reforma-se ou entrega os seus negócios aos filhos, pois entende que agora chegou o momento de usufruir do resultado de longos anos de trabalho.

Você tem razão no aspecto de encerrar uma atividade desgastante, cansativa. Chegou a hora, também, de se ver livre de compromissos e horários, de bancos, de pagamentos, assim por diante.

Mas você não tem razão quando entende que chegou a sua vez de parar, de descansar, de ficar em casa sentado, de suspender toda e qualquer actividade. Aí pode ser o começo do fim.

Reforma não é o momento de parar, mas de mudar de actividade.

Agora, passe a dedicar-se a um trabalho que lhe dê prazer, que incite o seu entusiasmo, que puxe as suas ideias e que o faça levantar-se cada dia mais estimulado ainda.

Chegou a hora de escolher o tipo de ocupação que lhe agrada, como por exemplo fazer uma horta; fabricar brinquedos de madeira; pintar estatuetas de gesso; coleccionar alguma coisa; escrever para jornais e revistas; fazer qualquer pesquisa científica; descobrir um implemento agrícola prático; cuidar de uma

propriedade rural; criar certo tipo de animal ou ave; fazer viagens turísticas ou de estudo; participar em encontros interessantes; estudar idiomas; aprender a pintar; entregar-se à escultura; fazer uma pequena construção devagar e com criatividade; promover encontros e lazer com pessoas de sua idade; pintar a sua casa a longo prazo; dedicar-se a trabalhos manuais; começar outra rotina de caminhadas, passeios; visitas; dar um pouco do seu tempo a ajudar obras sociais, religiosas ou culturais da sua igreja ou do seu bairro; e por aí fora.

Não quer dizer que você deva escolher uma dessas ocupações que assinalei. Apenas dei exemplos. Você, por certo, já tem na cabeça algo que sempre queria fazer e que não pôde por falta de tempo ou devido aos seus compromissos. Agora é que é.

Escolha sempre actividades que desafiem a sua capacidade, inteligência, conhecimentos, espírito inventivo, enfim, a sua idade.

Pode ser que amanhã o convidem a fazer uma viagem às cataratas do Iguaçu: você imagina a longa distância, o cansaço, o sol exacerbado ou a chuva excessiva, e desiste. Aí estava um desafio, que poderia ter enfrentado com entusiasmo e alegre expectativa.

A novidade, também, é sempre um estimulante das suas energias vitais. Se você tem criação de patos, por exemplo, que tal começar a criar faisões ou pavões?

- Mas eu não sei nada sobre esses bichos - dirá você.

Por isso mesmo é que lhe estou a sugerir. Aceite essa novidade e esse desafio. Afinal, você gosta de bichos, pois já está a criar patos. Agora, procure pesquisar na literatura; visite o sector da Universidade que estuda esses assuntos e, por certo, encontrará um professor que lhe possa dar instruções.

No Parque Balneário Turístico Oásis, que possuo em Santa Maria, contratei uma senhora, que morava na cidade e estava quase sempre com problemas de saúde. Depois de se transferir para o Oásis e ao dedicar-se à bicharada do jardim zoológico, esqueceu as doenças e sente-se maravilhosamente bem de saúde.

Há uma semana, trouxe para o Oásis um senhor, de mais de setenta anos, para fazer umas obras artísticas, de pura imaginação e criatividade: um laguinho de cimento, com cascatas, chafarizes e animais pré-históricos. Lá está ele, a realizar

essa obra com uma vitalidade que faz inveja a muitos jovens.

Saiba que espírito é vida.

A vida é sempre linda em todas as idades. Não existe velhice, pois todos os dias você nasce de novo.

MENSAGEM FINAL

Você acabou de realizar uma das mais fantásticas descobertas. Posso imaginar o tamanho da sua alegria. Afinal, você percebeu que todo o Poder está dentro de si e que não há obstáculos ou dificuldades que não possa superar.

Nada mais abaterá o seu ânimo.

Neste momento, você sente-se mais leve.

Antes você pensava que a vida era difícil e que devia carregar o seu fardo até a hora da morte. E com esse pensar erróneo, concluía, como faz tanta gente, que a morte é descanso.

Agora você tem a chave do sucesso e da felicidade: o seu pensamento.

Como este mundo de Deus é simples, não é verdade?

Sim, aí dentro de si existe o Poder Infinito e a Fonte de tudo. E você acciona esse Poder inesgotável através do seu pensamento. Deus não poderia inventar um método mais fácil e mais acessível. Basta pensar e o seu pensamento age como Força irresistível, que remove montanhas, realiza os seus ideais, materializa os seus sonhos, ilumina a sua estrada, produz o seu milagre, cura as suas doenças, constrói a sua casa, atrai-lhe riquezas sem fim.

Agora a sua vida será bem diferente.

A distância entre você, que leu esse livro, e os que não o leram e nada sabem sobre o Poder, é infinita. A distância é maior do que a existente entre a nossa Era e a Era da Pedra Lascada.

Festeje esse dia.

Agora você reencontrou-se consigo mesmo, isto é, com a sua verdadeira realidade e não com a sua sombra. Há muitas pessoas que vivem na sua própria sombra e pensam que essa é a realidade. Só quem alcança esta compreensão superior é que se encontra com sua própria realidade. Assim como você.

Use o seu pensamento apenas como fonte de coisas boas.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 62

Vigie a sua mente, noite e dia, para que dela não nasçam pensamentos negativos e prejudiciais. Se, ainda por uns tempos, você se surpreender plantando coisas ruins e maléficas na mente, mude imediatamente de pensamento. Não se preocupe com os pensamentos negativos que quiserem entrar na sua cabeça; ocupe-se, isso sim, em substituí-los de imediato, pensando coisas boas, imaginando os resultados bons que deseja da vida. Pensar é poder.

Ao pensamento segue-se a acção e à acção segue-se a materialização.

Nunca esqueça: Pode, quem pensa que pode.

Repita comigo: « Penso que posso; logo, posso. Tudo o que posso pensar, posso alcançar. Existe um Poder Infinito em mim, que responde ao meu pensamento. Por isso, agora começo uma nova vida. Estou a entrar no momento mais feliz e grandioso da minha vida. Assim é e assim será.»

Ao fechar esse livro, recorde mais uma vez: Pode, quem pensa que pode.

Lauro Trevisan – Pode Quem Pensa Que Pode

Página 63

Grupo Provisão estuda, mecânica quântica, pnl , venha participar você também .
Whatzapp : 65 9 9632 0674

Este livro vai responder-lhe a muitas perguntas, dúvidas e inquietações. O poder da mente é uma ciência séria e profunda, ensinada e aceite por grandes mestres do passado e do presente. Você vai comprovar por si mesmo a existência real deste poder da mente para o usar em todos os momentos da sua vida. Este poder interior, accionado pelo seu pensamento, é uma criação simples e fácil da mente e constitui um meio para realizar os seus grandes sonhos, alcançar os seus objectivos materiais, curar doenças, manter a saúde, aperfeiçoar os seus talentos e dar muito mais de si à sua personalidade. Basta ser curioso, ter um espírito crítico e ler. Mas leia com a sua vontade própria...

Dinalivro

Document Outline

- ��
  - ��
  - ��
  - ��
  - ��
  - ��
  - ��
  - ��
  - ��
  - ��
  - ��
  - ��
  - ��
  - ��
  - ��
  - ��
  - ��
  - ��
  - ��
  - ��
  - ��
  - ��
  - ��
  - ��
  - ��
- ��
  - ��
  - ��
  - ��
  - ��
  - ��
  - ��
  - ��
  - ��
  - ��
  - ��
  - ��
  - ��
  - ��
  - ��
  - ��
  - ��

        - ××
        - ××
        - ××
        - ××
        - ××
        - ××
        - ××
        - ××
        - ××
        - ××
        - ××
- ××
        - ××
        - ××
        - ××
        - ××
        - ××
        - ××
        - ××
        - ××
        - ××
        - ××
        - ××
        - ××
        - ××
- ××
        - ××
        - ××
        - ××
        - ××
        - ××
        - ××
        - ××
        - ××
        - ××
        - ××
        - ××
        - ××